BEDDAM MANCAR YEMEĞİ (ZONGULDAK)

Anadolujet Magazin

2 orta boy ince kıyılmış kuru soğan
Yarım demet kaz ayağı
Yarım demet pazı
Yarım demet ısırgan otu
Yarım demet ebegümeci
Yarım demet kırmızı mancar (pancar)
Yarım demet ıspanak
3-4 pırasa
3 çorba kaşığı kalın bulgur
1,5 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
4-5 su bardağı sıcak su, (ayrıca sevdiğiniz yeşillikleri de kullanabilirisiniz).

Soğan ve yağı pembeleşene kadar soteleyin. Daha sonra yıkanmış ve kıyılmış sebzeleri de ilave edip, kısık ateşte bitkiler sönene kadar pişirin. Üzerine bulguru serpip karıştırın. Salçayı sıcak suyla seyreltip üzerine kalan sıcak suyu, tuzu ve karabiberini ilave edin. Kısık ateşte yeşillikler yumuşayana kadar pişirin. Sıcak veya ılık servis yapın.

Not: Yöresel bir geleneğe göre; yaza girmeden yani ilkbaharda tüm kötülüklerden arınmak için beddam ateşi yakmak ve beddam bitkileri toplamak halen süregelmekte. Bu nedenle içinde yedi çeşit yeşillik olan bu yemeğin pişirilip yenilmesinin sebebi de bütün hastalık ve kötülüklerden arınılması içindir.

© lezzetler.com tarif no:79271 • adı:Beddam Mancar Yemeği (Zonguldak) • gönderen:Cankat • indirme tarihi:29.03.2024 - 04:06