



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BEDEL KAVURMASI (MUĞLA)

500 gr bedel

1-2 adet kuru soğan

1-2 adet domates

2-3 adet taze biber

2 yemek kaşığı toz kırmızı biber

3-4 yemek kaşığı zeytinyağı

Tercihe göre maydanoz

Bedel, taş ya da kaya üzerinden bıçakla kazınarak toplanır. Kaynar suda 5-6 dakika haşlanır, süzülür. Bedellerin içi çıkarılır, bir kaptan toplanır. Yassı bedel midye gibi kapaklı olduğundan suda kendiliğinden açılır, içini bırakır. Doma bedelin içi ise iğneyle çıkartılır. Sos için bir tavada zeytinyağı ısıtılır. Soğan, biber, domates, toz kırmızı biber sırayla eklenerek kavrulur. Bedeller ilave edilir. 10 dakika kadar daha kavurduktan sonra yemek hazırdır. Servisi sıcak yapılır. Mevsim salatası ile iyi gider. Bedel ile salata ya da meze yapılacaksa, iç bedeller direk zeytinyağında kavrulduktan sonra üzerine limon sıkılır.