



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞCELİ ILIŞTIRA KAVURMASI (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Ilıştıra 1 demet
Yumurta 1-3 adet
Sıvı yağ 2 yemek kaşığı
Tuz 1 çay kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı
Kırmızıbiber 1 çay kaşığı
Çiğce 1 çay bardağı
Soğan 2 adet

Bu yemek için ılıştıranın iç kısmı ve çiçekleri kullanılır. Temizlenen ılıştıralar suda biraz haşlanır. İnce kıyılan soğanlar, bir tavada pembeleştikten sonra haşlanıp suyu süzülen ılıştıralar da içine atılır. Birbirinden ayrılincaya kadar kavrulur. Ocaktan indirmeye yakın, bir kase içinde bir yumurta çırpılır ve içine çiğce eklenir. Bunlar, kavrulmakta olan ılıştıranın üzerine eklenir. Hepsi birlikte iyice karıştırıldıktan sonra üzerine tuz ve baharatlar ilave edilir, ardından servis yapılır.

