



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇINTAR KIZARTMASI (MUĞLA)

Muğla Valiliği

1 kg çintar

1-1,5 su bardağı zeytinyağı

Sos için:

2 yemek kaşığı nar ekşisi

3-4 diş sarımsak

1/2 yemek kaşığı toz kırmızı biber

Çintarlar, fazla ezmemeye dikkat ederek bol suda toprağı gidene kadar yıkanır, süzülür. Büyük parçalar halinde doğranır. Kızartma tavasında ısıtılan yağda alt-üst ederek kızartılır. Kızartılan çintarlar bir tabağa alınır.

Ayrı bir kaptan ezilen sarımsakların üzerine nar ekşisi ve toz kırmızı biber ilave edilerek bir sos yapılır. Hazırlanan sos, servis ederken kızartılan çintarların üzerine dökülür.

Çintar kızartması ile ilgili başka bir uygulama, çintarları haşlayıp yumurtaya bulandıktan sonra kızartmak ve üstüne de yağda kavrulmuş un, sarımsak, su ve limon suyu karışımından oluşan sosun dökülmesidir.

Çintar kızartması, sosu döküldükten sonra sıcak olarak ikram edilir.

Not: Çintar, sonbaharda yağmurlar yağmaya başladıktan sonra ormanda çamlık, meşelik ve pirenlik gibi alanlarda ortaya çıkan ve sevilen yabani mantar çeşitlerinden biridir. Yaban hayatı sevenler için toplaması da oldukça zevklidir. Mevsiminde toplanan çintarlar özellikle Köyceğiz-Gökova arası yol güzergâhında, ilçe pazarlarında yöre insanı tarafından satışa sunulur. Çintar böreği, fırında çintar, çintar köftesi gibi sonradan oluşturulan seçenekler bir yana yumurtalı ya da yumurtasız çintar kavurma, çintar közleme ve çintar kızartma çintar ile yapılan geleneksel yemeklerin başında gelir.

