



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİRİŞ OTU NASIL KULLANILIR?

<https://www.sozcu.com.tr>

Çiriş otu, taze veya kuru olarak kullanılabilir. Çiriş otunu bu mevsimde semt pazarlarında bulabilirsiniz... Çay yapmak için, bir çay kaşığı kuru çiriş otunu bir fincana koyun ve üzerine kaynamış su ekleyin. 5-10 dakika demlenmesini bekleyin. Ardından süzüp içebilirsiniz.

Taze yapraklarını yıkayıp salatalarınıza doğrayarak ekleyebilirsiniz.

Çiriş otu, sebzeler gibi sotelenerek pişirilebilir. Böreklerde kullanılabilir. Üzerine yumurta kırıp tüketilebilir. İsterseniz çiriş otunu buzlukta saklayabilirsiniz.

