



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DALGAN KAVURMASI (AYDIN)

Aydın İl Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

1 bađ dalgan otu

1 soğan

2 pırasa

Tuz

1 çorba kaşığı kırmızı biber

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Dalganlar yıkanıp ayıklandıktan sonra küçük küçük doğranır. Soğan ve pırasalar doğranarak zeytinyağı ile pembeleşinceye kadar kavrulur. Doğranmış dalganlar soğanın üzerine konur ve kısık ateşte kavurmaya devam edilir. Kavrulmak üzereyken kırmızı biberi ve tuzu ilave edin. Birkaç dk sonra ateşten alarak servis yapın. Yoğurtlu veya sade servis yapılabilir. Tercihe göre kavurma esnasında yumurta da kırılabilir.

