



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

EBEGÜMECİ BASTISI

Ebegümeçinin körpe ve sağlam yapraklarını ve köküne yakın filizlerini koparınız, temizledikten sonra bol suda 5 - 6 kere yıkayıp doğrayınız. Tencereye 2 soğan çentip iki kaşık tereyağıyla pembeleşinceye dek kuvvetli ateşte kavurduktan sonra içine 1 kilo kuşbaşı et ya da kıyma koyunuz. Pembeleşinceye kadar kavurup ebegümeçileri içine atınız, kapalı olarak kendi suyu ile orta ateşte pişiriniz. İndirmeden 10 dakika önce 1 - 2 avuç temizlenmiş ve iyice yıkanmış pirinç, altı kepçe su ya da etsuyu, tuz, biber ve baharat koyunuz, kapalı olarak pişiriniz.

Not: Domates doğranırsa başka bir tad verir. Domates yerine haşlanmış Amasya çiçek bamyası konursa daha lezzetli olur. Yerken kesinlikle limon sıkılmak gerekir. Dinlenme devresinde olan hastalar için (salçasız ve az yağlı olmak şartıyla) en kuvvetli ve hafif bir yemektir.
