



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EBEGÜMECİ BASTI

500 gr. ebeğümeci
250 gr. kuşbaşı yağlı koyun eti
1 baş iri soğan
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızı biber

Ebeğümecileri çok iyi yıkayınız. Ayıkladıktan sonra, bölünüz. Sıcak tuzlu suda çok az haşlayınız. Soğanı soyup, yemeklik ufak ufak doğrayınız. Etle birlikte bir süre kavurunuz. Bir küçük tencerenin ortasına etleri diziniz. Etrafına haşlanmış ebeğümecileri dizerek bastırınız. Tuzunu, biberini ve suyunu koyarak kapağı kapalı olarak pişiriniz. Ebeğümeci bastınız pişince bir servis tabağına ters yüz edip sıcak sıcak ikram ediniz.
