



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EBEGÜMECİ KAVURMASI (AYDIN)

Aydın Valiliği

1 bağ ebegümeci
1 adet orta boy kuru soğan ya da 1 adet pırasa
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
50 ml zeytinyağı

Ebegümeci yaprakları bol su ile yıkanır ince ince doğranır. Bir tava içine konulan zeytinyağı orta ateşte yanmadan soğan eklenerek hafifçe kavrulur.

İnce doğranan ebegümeciler soğanın üzerine eklenir. Kısık ateşte kavrulur, pişmek üzere iken kırmızı toz biberi ve tuzu ilave edilir.

Birkaç dakika sonra ateşten alınarak servis yapılır. Servise yoğurt eklenebilir.

Ebegümeci kavurması isteğe bağlı olarak yumurta ile de yapılabilir.

Not: Ebegümeci otunun lezzeti toz kırmızı biberden geçer. Birçok değişik türü bulunan ebegümeci en sağlıklı bitkiler içerisinde yer alır. Ebegümeci, gerçek bir protein ve C vitamini deposudur. Kalsiyum ve fosfor bakımından zengin bir bitkidir. İçerdiği malvidin ve malvin maddeleri, ağız ve diş sağlığı için ideal koruyucudur.

