



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EBEGÜMECİ KAVURMASI

1 demet ebegümeci
1 adet soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Ebegümeci demetini iyice yıkayın ve suyunu süzün. Yapraklarını ayıklayın ve isteğe bağlı olarak doğrayın.

Soğanı yemeklik doğrayın ve zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun.

Sarımsakları ezerek soğana ekleyin, kısık ateşte biraz daha kavurun.

Domates salçasını ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun.

Ayıkladığınız ebegümeci yapraklarını ekleyin ve karıştırarak soteleyin.

Üzerine suyu ekleyin, tuz ve isteğe bağlı olarak karabiberi ekleyin. Karışımı karıştırın ve tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte ebegümeci yumuşayana kadar pişirin.

Ebegümeci piştikten sonra ocağı kapatın. Sıcak ya da soğuk servis yapabilirsiniz. Üzerini dilerseniz rendelenmiş peynirle süsleyebilirsiniz.

