



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EBEGÜMECİ KAVURMASI

1 bağ (Yaklaşık yarım kilo) ebegümeci

1 baş soğan (iri)

1 yemek kaşığı kırmızı toz biber

1 tatlı kaşığı tuz

3-4 Yemek kaşığı zeytinyağı

Sosu için:

İki su bardağı yoğurt

2-3 diş sarımsak

Yeteri Kadar Tuz

Ebegümecilerinin taze kısımlarını dalları üzerinde kalacak şekilde kök kısımlarını kesiniz (Yani bir türlü ayıklama yapmanız gerekiyor. Yanlış dikkat etmeniz gereken şey sadece yaprakları almamanız. Aldığınız yerler iyi güzel dallarıda içermeli. Sadece kök yani kötü kısımları atınız.) Ayıklama bittikten sonra, güzelce yıkayıp, suyunu süzdürün ve ebegümecilerini birer santimetrelük uzunlukta kesiniz (isteğinize göre bunu kısaltabilir veya uzatabilirsiniz). Soğanı yarım santimetrelük büyüklükte küp şeklinde doğrayınız. Doğranmış soğanları tavaya koyduğunuz zeytinyağının içerisinde hafif pembeleşinceye kadar bekletin daha sonra pembeleşen soğanın üstüne ebegümecilerini atın ve karıştırmayın. Tavanın üzerine kapağını kapatınız ve kısık ateşe alınız. Ara ara karıştırarak kavurma işlemine devam edin ve pişmesine yakın kırmızı biberi ve tuzu içine serpin ve karıştırın daha sonra pişme işlemi bitince soğumaya bırakın. Sosu için: Sarmısağı çok az tuzla dövüyoruz. Bu sarımsakları çirpilmiş yoğurdumuza ilave ederek karıştırıyoruz ve servis yapıyoruz.