



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## EBEGÜMECİ SOTESİ

2000 gram ebeğümeci (4 demet)  
120 gram tereyağı ya da margarin (6 çorba kaşığı)  
375 gram et ya da tavuk suyu (1/2 bardak)  
1 fındık büyüklüğünde karbonat  
1 limonun suyu  
8 bardak su (haşlamaya)  
Tuz

1 Bir tencereye 8 bardak su, 1 çorba kaşığı tuz, 1 limonun suyu, 1 fındık büyüklüğünde karbonat ile yaprak ve filiz kısımları koparılmak suretiyle ayıklanmış ve yıkanmış 2000 gram ebeğümeci koyarak, ebeğümeciler pişmiş bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 45 dakika haşlamalı ve iyice süzmelidir.

2 Sonra, bir tencereye; 6 silme çorba kaşığı tereyağı, ya da margarin koyarak, yakmadan ancak erimesini sağlamalı, sonra bu yağa; önce süzmüş olduğumuz ebeğümecileri, iki dakika, sonrada et, ya da tavuk suyunu koyarak, ancak 5 dakika kadar et suyunda pişirmeli ve servis yapmalıdır.