



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EBEGÜMECİ YEMEĞİ (BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

1 Kg ebegümeci
1 çay bardağı pirinç
Zeytinyağı
2 Adet havuç
2 Adet kuru soğan
Sarımsaklı yoğurt
1 su bardağı su
Karabiber
Tuz

Ebegümecileri iyice yıkanır. Hatta sirkeli suda bekletilebilir.
Yıkanan ebegümecileri çok ince olmamak kaydıyla doğranır.
Bir tencereye ince kıyılan soğanlar konulur.
Zeytinyağını ekleyerek, pembe bir hal alana kadar kavrulur.
Daha sonra küp halinde doğranan havuçları da soğanın üzerine ilave edilir.
Tuz ve karabiberi de eklenir. Bu arada iyice kavurduktan sonra ebegümecileri karışımın üzerine dökülür. Biraz da ebegümeci ile kavrulur.
Pirinci eklenir. 1 bardak ta su eklenip, pişmeye bırakılır.
Pişerken sık sık karıştırılmaz. Ebegümeci çabuk pişen bir sebze yemeğidir.
Pirinçler pişince, piştiği anlaşılır. Bu sebeple pirinci kontrol etseniz yeterlidir.
Piştikten sonra yarım saat dinlendirmeye bırakılır. Soğuduktan sonra, sarımsaklı yoğurt ile servisi yapılır.

