



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EBEGÜMECİ YEMEĞİ

Millî Eğitim Bakanlığı

- 1 kg ebegümeci
- 2 adet kuru soğan
- Kırmızı çarliston biber
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- ½ çay bardağı bulgur
- 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
- 1 adet kesme şeker
- 1 kahve fincanı sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz

Ebegümeçiler yıkanır, 3-4 cm uzunluğunda doğranır.

Soğan ve kırmızı çarliston biberler yemeklik doğranır.

Tencereye zeytinyağı konup sırasıyla önce doğranan soğanlar sonra da kırmızı çarliston biberler sotelenir.

Kırmızı toz biber de ilave edilip karıştırılır.

Doğranan ebegümeçiler de eklenip ocağın altı kısılır.

Ebegümeçiler yumuşayıp saldığı suyu çekinceye kadar kısık ateşte 5 -10 dakika kadar pişirme işlemine devam edilir.

Sonra sıcak su ve kesme şeker eklenip 2-3 dakika daha kaynatıp bulgur ve tuz eklenir.

Bulgurlar piştiğinde yemek ocaktan alınıp 15 dakika kadar dinlendirilir.

İstenirse yoğurtla da servis edilir.

