



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ EBEGÜMECİ

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

1/2 kilo koyun eti veya süt danası eti,

2 kilo ebeğümeci,

1 baş soğan,

1 kahve fincanı domates salçası,

2 kahve kasığı margarin yağı,

1 kahve fincanı zeytinyağı,

1 bardak et suyu,

yeteri kadar tuz ve karabiber (isteyenler kırmızı biber koyabilirler).

Yapımı: Eti ya kıymalı veya fındık iriliğinde parçalara doğramalı. Ebeğümeci yapraklarını saplarından koparıp ayırdıktan sonra tuzlu suya atıp bura. da iki saat kadar bırakmalı. Ebeğümeciyi tuzlu sudan çıkardıktan sonra bol akarsuda beş - altı defa yıkamalı. Sonra iyice süzmeli. Sonra bir kuşaneye koyup kendi suyuyla karıştırarak hafifçe haşlamalı. Ebeğümeci yaprakları börtürüldükten sonra et suyunu dökmeli ve kaynamaya bırakmalı. Beri yanda bir tencereye zeytinyağıyla margarin yağını koyup ısıtmalı. Yağ kız. maya başlarken içine rendelenmiş soğanı atmalı. Soğanları karıştırarak kavurmalı. Bunlar pembeleşirken içlerine kıymayı veya fındık iriliğinde parçalara doğranmış eti katmalı. Tahta kaşıkla karıştırarak eti kızartmalı. Tuzunu ve biberini serptikten sonra bir fincan ılık suda eritilmiş domates salçasını katmalı. Karıştırarak iki taşım kaynatmalı. Salça biraz koyulaşınca kaynamakta olan ebeğümeciyi bunların üzerine boşaltmalı. Tencerenin ağzını örtmeli, sebze ve et iyice pişinceye kadar tencereyi ateşte tutmalı.

Bu yemeği fazla sulu sevmeyenler tencerenin ağzını açarak pişirmelidirler. Bu yemeği daha sulu yemek isteyenler ise gerekirse yeteri kadar et suyu veya normal su katabilirler.