



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GEREN KAVURMASI (MUĞLA)

Muğla Valiliği

1 kg. geren
2 adet kuru soğan
4-5 diş sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
Tercihe göre 2-3 adet yumurta
Tercihe göre 1 kâse süzme yoğurt

Geren, bol suda iyice yıkandıktan sonra kırılacak yumuşaklığa gelene kadar kaynar suda haşlanır. Çok haşlanırsa ezilir, özelliğini kaybeder. Haşlanan geren, süzgeçten geçirilir, soğuk suya tutulur, kılıçklarından sıyrılır ve bir kenara alınır.

Soğanlar doğranır, yayvan bir tencerede ısıtılan yağda sarımsakla beraber kavrulduktan sonra gerenler ilave edilir. Zaten tuzlu olduğu için gerene tuz ilave etmeye gerek yoktur. Altı-yedi dakika kadar kavurup üstüne yumurta kırılır ve ara ara karıştırılır.

Yumurtalar pişince yemek hazırdır. Yumurta, gerenden önce de kavrulabilir.

Yumurtalı geren kavurması genelde sıcak yenir, yumurtsuz geren kavurması ise hem soğuk hem de üzerine süzme yoğurt döküp yağda kızartılmış toz biberli sos ekleyerek yenilebilir.

Not: Deniz börülcesi olarak da bilinen geren, denize yakın yerlerde kendiliğinden yetişen, il ve ilçelerin halk pazarlarında yazın eksik olmayan bir ottur. Sade ya da yumurtalı kavurması ve yoğurtlaması yapılır.

