



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜLGAS (KIBRIS)

<https://www.mpd.org.tr>

1 kg. Yağlı koyun eti
1 kaşık katıyağ
1 baş sarımsak
Tuz
300 gr. Gülgas (Kıbrıs' ta yetişen bir bitkidir.)
2 adet limon suyu
200 gr. Ispanak
1 fincan zeytinyağı

1 kilo yağlı koyun eti , kuşbaşı doğranır. Bir kaşık yağ ve su ile hafif ateşte iyice pişirilir. Bir baş sarımsak tuzla dövülerek ete ilave edilir. Gülgaslar soyularak ufak parçalara ayrılır , yine ete konur , iki limon da sıkılır, pişirilir. Diğer tarafta ıspanağın sapları ile yaprakları ayrılır. Güzelce yıkanıp zeytinyağı ile kavrulur , et suyu ile ezilerek içine dökülür ve sıcak servis yapılır.