



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HODAN (ABANA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 kg. Hodan  
2 Adet Soğan  
5-6 Diş Sarımsak  
4-5 Yemek Kaşığı Sıvı yağ  
İstenilen Miktarda Karabiber  
İstenilen Miktarda Kimyon  
İstenilen Miktarda Tuz  
2 Adet Yumurta

Mart ve nisan aylarında dağlardan toplanan hodan; yaprak, çiçek ve sap olmak üzere 3'e ayrılır. Hodan bol suda yıkanıp temizlendikten sonra, önce sapları daha sonra yaprak ve çiçek kısımları haşlanır. Sap kısımları daha sert olur. Süzgece alınan hodan sıkılır. Diğer taraftan soğan ve sarımsak küçük küçük doğranır ve sıvı yağda kavrulur. İçerisine hodan ilave edilir. Ardından, karabiber, kimyon, tuz ve yumurta eklenir ve tavaya bastırılır. Kaygana şeklinde alt üst edilerek çift taraflı pişirilir.

