



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HODAN KAVURMASI

1 kg hodan
2 orta boy soğan
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt

Öncelikle hodan bitkisinin kök kısmı temizlenip, sapları yaprakları çiçekleri ayrı ayrı ayıklanır. (Eldivenle yapın ki elleriniz boyanmasın)

Ayrı ayrı ayıkladığınız hodanı yine ayrı ayrı iyice yıkayınız.

Kaynar suda saplarını yumuşayana kadar haşlayıp süzgece koyunuz.

Çiçek ve yaprakları daha az tutun çok çabuk haşlanır. Çiçek ve yaprakları haşlamadan salatada da yapılır.

Haşladıktan sonra avuç içinde suyunu sıkın kısa kısa doğrayın. Miktarına göre soğanı arttırın.

Soğanı kavurup peşine haşlanan sapları, daha sonra haşlanan yaprak ve çiçekleri ilave edip hiç su kalmayınca kadar arada karıştırarak kavurun.

Tuz karabiber ilave edin. Bu aşamada yumurta da kırabilirsiniz. Ya da sarımsaklı yoğurt da dökebilirsiniz.

