



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ILİŞTIRA YEMEĞİ (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Ilıştıra 1 kilogram
Soğan 2 veya 3-4 adet
Salça 2 çorba kaşığı
Yumurta 2-4 adet
Sıvı yağ 1 su bardağı
Su 6 su bardağı
Tuz 1 tatlı kaşığı
Baharatlar 1/2er çay kaşığı

Ilıştıra iyice temizlenip yıkanır. İnce doğandıktan sonra orta boy bir tencerede 6 su bardağı su ile haşlanır, ardından süzülür. Daha sonra bu ılıştıra ve küçük doğranan soğanlar; salça, karabiber, kırmızıbiber, tuz ve yağ eklenerek soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur.

Bu karışıma ayrı bir kaptaki çırpılmış yumurta ilave edilir. Tahta kaşık yardımıyla karıştırılan ılıştıra 10 dakika sonra ateşten alınır. Daha sonra servis tabağına alınarak, sıcak bir şekilde sunumu yapılır.

Not: İsteğe göre yarım kilogram kıyma da içine ilave edilebilir.

