



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISIRGAN OTU KAVURMASI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

- 1 bağ ısırgan otu
- 1 orta boy soğan
- 2 domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı pul biber

Isırgan otlarını bol suda 4 – 5 kez duru suyu çıkana kadar yıkayın ve kalın saplarından ayırıp irice doğrayın. Yıkama esnasında mutlaka bir eldiven ya da poşet kullanmanız önerilir.

Zeytinyağı ve tereyağını tencereye koyun, hafif kızdırdıktan sonra ince doğradığınız soğanları ilave ederek pembeleşinceye kadar kavurun.

Domateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın ve tencereye ilave edin.

Ara sıra karıştırarak sulanana kadar pişirin.

Doğramış olduğunuz ısırgan otlarını, tuz ve biberi ilave edip tencerenin kapağını kapatın. Dibinin tutmaması için ara ara karıştırarak yumuşayınca kadar pişirin. Sıcak veya soğuk servis edebilirsiniz.

Not: Faydaları saymakla bitmeyen ısırgan otunu ilkbahar boyunca semt pazarlarında bulabilirsiniz. Porsiyonu 116 kcal; egzama, baş ağrısı, böbrek ve pankreas hastalıklarında etkilidir; kan temizleyici ve diüretik (idrar söktürücü) özelliği vardır.

