



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISIRGAN SIZBALI (SAKARYA)

Millî Eğitim Bakanlığı

- 1 kg ısırganotu
- 6 su bardağı su
- ½ demet yeşil soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 1 kâse yoğurt

Isırgan otunun yaprakları ayıklanır.
6 bardak su tencereye konulup ısırgan otu haşlanır.
Haşlanan ısırgan otu süzülür ve sıkılır.
Tavaya sıvı yağı ilave edilip hafifçe kavrulur.
Üzerine yeşil soğanları ilave edilip 2-3 dakika kadar kavurmaya devam edilir.
Isırgan otu ilave edilir, kısık ateşte 3-4 dakika daha kavrulur.
Tuz ve kırmızı biber ilave edilir.
Pişen ısırganlar karıştırma kabına alınır.
Diğer taraftan bir kâse yoğurt çırpılır ve ısırganotunun içine eklenir.
Tabağa alınarak servis edilir.

