



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ISPIT KAVURMASI (CİDE KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1/2 kg. Ispit
İstenilen Miktarda Sıvı yağ
2 Büyük Baş Soğan
1 Tutam Tuz
1 Tutam Karabiber
İstenilen Miktarda Su
İstenilen Miktarda Yumurta

Ispit temizlenir ve kökleri ayrılır.

Çiçeği varsa çiçek ayrı kökleri ayrı bir şekilde tencereye konan suda 5-10 dakika kadar haşlanır.

İstenilen kıvama geldiğinde katır tırnağı halinde bol miktarda soğanla bol yağda kavrulur.

Ocaktan almaya yakın üzerine önceden çırpılan yumurta kırılır ve 1-2 dakika daha pişirilir.

Sonrasında karıştırılmadan üzeri kapatılır.

Sıcak servis edilir.

