



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İŞTIR YEMEĞİ

Millî Eğitim Bakanlığı

500 gram ıstır otu
2 çorba kaşığı pirinç
2 çorba kaşığı bulgur
2 yemek kaşığı sıvı yağ
2 orta boy soğan
1,5 su bardağı sıcak su
Sosu için:
1 bardak yoğurt
Üzeri için:
Kırmızı pul biber

Küp küp doğranan soğanlar, sıvı yağda 5 dakika kavrulur.
İnce doğranmış ıstırlar eklenir ve 5 dakika daha kavrulur.
Yıkanmış pirinç ve bulgur eklenir.
1,5 su bardağı sıcak su ve tuz eklenir.
Suyu çekene kadar 15 dakika pişirilir.
Servis tabağına alınır, üzerine çırpılmış yoğurt (sarımsaklı da olabilir) dökülür.
Kırmızı pul biber ile süslenir, servis edilir.

Not: İstir, Marmara Bölgesinde çok yetişen bir bitkidir. Özellikle ilkbahar aylarında bulunur. Bölge halkı tarafından yabancı ıspanak olarak da bilinir. Nisan ayından sonra bitki ok çıkarmaya ve tohum yapmaya başlar. Yaprakları bundan sonra kartlaşıp kurur.

