



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAVURMALI KENGER

<https://turuz.com>

1 dizi kuru veya taze kenger
250 gr kavurma
1 yemek kaşığı salça
1-2 yemek kaşığı yağ
1-2 su bardağı haşlanmış barbunya (kuru ise)
1-2 baş kuru soğan
Tuz

İlkbaharda çıkan taze kengerler toplanarak dikenleri makasla temizlenir ve iplere dizilerek kurutulur. Kullanılacağı zaman kurutulmuş kengerler bir iki taşım suda bekletilerek kaynatılır ve suyu dökülerek yumuşatılır.

Siyah ve dikenli yerleri temizlenir. Bol soğuk suda yıkanır. Soğan yağda kavrulur.

Domates veya salçası ilave edilir. Kavurma ve haşlanmış barbunya da katılarak suyu ilave edilir, birlikte pişirilir.

Not: Arzu edilirse barbunya yerine pirinç de kullanılabilir. Baharda tazesini ne kadar güzel olursa kışın da kurusu en az tazesini kadar lezzetli ve sağlıklı bir yemek çeşididir.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 14.06.2023