



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYIŞTIRIK KAVURMASI (SEYDİLER KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

2 kg. Kıyıştirik Otu
300 gr. Tereyağı
40 gr. (Bir Orta Boy) Kuru Soğan
1 Adet Yumurta
1 Tutam Tuz
1 Tutam Karabiber

Tercihen Nisan Ayı boyunca toplanan taze Kıyıştirik Otları temizlenir, yıkanır ve kaynar suda 10 dakika kadar haşlanıp, süzülür.

Süzülen otlar bir kesme tahtası üzerinde satır ile doğranır (kıyılır/dövülür).

Kuru Soğan ince ince kıyılır ve ayrı bir tavada kavrulur Yumurta kırılarak kavrulmakta olan soğanın üzerine ilave edilir ve bir süre daha kavrulmaya devam edilir.

Elde edilen karışıma Kıyıştirik Otları ilave edilerek 5 dakika daha kavrulur.

Tuz ve karabiber eklenerek sıcak servis edilir.

