



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI EBEGÜMECİ

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

1 kg ebegömeçi,
2 baş soğan,
2 çorba kaşığı zeytinyağı,
300 gr kıyma,
yarım çorba kaşığı tuz,
2 çay tatlı kaşığı kırmızı biber,
yarım çorba kaşığı biber salçası,
1 adet limon.

Yapılışı:

Toplanan bitkiler temizlendikten sonra ince bir şekilde doğranır. Doğranmış ebegömeçi için, soğan doğranarak yağ ile pembeleşinceye kadar kızardılır. Bunun üzerine doğranmış ebegömeçi ile üzerine kıyma konur ve karıştırılarak 5 dakika pişirilir üzerine tekrar pişirildikten sonra ocaktan indirilir. Yemek servise hazırdır, isteğe göre servis sırasında üzerine limon da sıkılabilir.