



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖZDE PATATES

<https://www.kampyerleri.org>

1 kilogram veya 10-15 adet orta boy patates

Tereyağı

Rendelenmiş kaşar (isteğe göre)

Tuz

Karabiber

Sarımsak

Taze dağ kekiği

Kamp ateşinizi yaktıktan sonra çayınızı demleyin ve dinlenmeye bırakın. Daha sonra kor haline gelmiş ateşin içine 10-15 adet orta boy patatesleri atın. Patateslerin közlenip közlenmediğini bıçak ve çöp şişle kontrol edebilirsiniz. Sarımsakları küçük küçük alüminyum folyolara sararak közlerin hemen yanına bırakın. Daha sonra ise közlenen patateslerin tam içini bıçak yardımıyla kesin. Patateslerin ekmek gibi içini açın, 1-2 parça tereyağını patateslerin içine bırakın ve erimesini bekleyin. Ardından patateslerin üzerine tuz, karabiber, kekik ve pulbiber atarak yiyebilirsiniz. Patateslerin içine kaşar veya sarımsak koyarak da yiyebilirsiniz daha lezzetli olacaktır. Közlenmiş patatesleri yerken bir yandan da dinlenmeye bıraktığınız çayınızı yudumlarsanız keyfinize keyif katmış olursunuz. Patatesin karbonhidrat değerinin yüksek olması nedeniyle tüketilmesi durumunda uzun süre tok tutacaktır.

