



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURUTULMUŞ SALATALIK KABUĞU YEMEĞİ (TAŞKÖPRÜ KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

İstenilen Miktarda Kurutulmuş salatalık kabuğu

2 Adet Kuru Soğan

1 Çay Bardağı Zeytinyağı

1 Çay Bardağı Pirinç

Tuz

Karabiber

Kurutulmuş biber (İsteğe Bağlı-Varsa)

Sarmısaklı yoğurt (Üzeri İçin)

Su

İnce doğranmış soğanlar derin bir tencerede zeytinyağında kavrulur. Soğanların üzerine kısa kesilmiş halde kurutulmuş salatalık kabukları ilave edilir. Elde edilen karışım karıştırılarak kısa bir süre daha pişirilir. Malzemelerin üzerini biraz geçecek kadar sıcak su ilave edilir. Kurutulmuş biberler tencereye atılır ve bir taşım kaynatılır. Bu arada salatalık kabuklarının yumuşaması gerekmektedir. Sıcak su ile ıslatılan pirincin suyu süzülerek kaynamakta olan yemeğe konulur. Tuz ve karabiber eklendikten sonra pirinçler yumuşayınca kadar pişirilir. Yemeğin püf noktası hafif sulu hazırlanmasıdır. Pirinçler yumuşayınca üzerine sarmısaklı yoğurt konarak servis edilir. İsteğe bağlı olarak yoğurt üzerine eritilmiş tereyağ ile lezzet katılır.

Not: Eskiden köyde yetiştirilen her sebze ve meyve ziyan edilmeksizin değerlendirilirdi. Domates, salatalık ve kabak gibi sebze kabukları kurutulur, kışın yemek yapılırdı. Yoğurt ile ayrı bir lezzet katılarak sofralar zenginleştirilirdi.

