



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KUŞKONMAZ

Kuvvetli, hafif ve sindirimi çok kolay bir besindir. Nisan ve Mayıs aylarında çıkar. Demet halinde bağlanmış olarak hafif tuzlu bol suda pişirilmelidir. Pek tazeleri en çok 15 dakikada pişer. Kuşkonmazları suya dikine koyup haşlamalıdır. Böyle yapılmaz, bütünüyle atılırsa yeşil olan tepeleri saplarından önce pişer, yumuşar ve kırılır. Bunun için tepeleri suyun dışında kalmalı; bunlar, suyun buharıyla pişmelidir.

