



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU ETLİ ŞEVKETİ BOSTAN (AYDIN)

Aydın Valiliği

Şevketi bostan 500 gram, ayıklanmış dikenlerinden arındırılmış
Kuzu ön koldan 400 gr. kuşbaşı
1 adet soğan, piyaz doğranmış
1 adet havuç, zar doğranmış
1 adet limon suyu
1 kahve fincanı zeytinyağı
1.5 adet limon
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay bardağı su

Dikenleri temizlenmiş şevketi bostanı bol suyla yıkayın. 6-7 kere yıkayarak tüm kumun gitmesini sağlayın. Sonra 5-6 cm boyunda parçalara bölün. Havuçları soyup, zar doğrayın. Soğanı piyazlık doğrayın. Şevketi bostan zor pişen bir bitki olduğu için düdüklü tencerede pişirilmesi daha uygundur. Düdüklü tencerenin içine biraz zeytinyağı ve etleri koyup, yüksek ateşte kavurun. Etler suyunu bırakıp çekince soğanları ve havuçları ekleyin ve pişirmeye devam edin. Biraz kavurduktan sonra şevketi bostanlar et ve sebzelerin üzerine koyun. Suyu, kalan zeytinyağı, tuzu ve şekeri de ekleyin. Tencerenin kapağını kilitleyip buhar çıktıktan sonra 30 dakika pişirin. Düdüklü tencereyi soğuması için bekleyip, basıncı düşünce kapağını açıp yemeği servis tabağına alın ve sıcak servis edin.

Not: Özellikle kolay pişmesi için düdüklü tencere tercih edilmelidir. Yumurta ve limon suyuyla terbiye de yapılabilir. Bunu yemeğin son aşamasında yapmanız gerekir. Sağlık ve şifa deposu şevketi bostan, Ege Bölgesi'nde ve Aydın'da sevilerek tüketilen bir ot türüdür.

