



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## OT KAVURMA

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

1 demet ebegümeci, sapları kesilmiş  
4-5 dal arapsaçı, ince kıyılmış  
½ demet hardal otu, sapları ince doğranmış  
1 ½ çay kaşığı tuz  
80 ml zeytinyağı  
½ adet orta boy soğan, yarım halka doğranmış  
1 çay kaşığı pul biber  
3 diş sarımsak, ezilmiş  
250 g yoğurt  
½ çay kaşığı karabiber

Ebegümeci saplarının en kalın yerlerini başka bir yemekte kullanmak üzere ayırıp kalan yerleri ince doğrayın. Bir tencereye yarısına gelecek kadar su koyarak kaynatın. ½ çay kaşığı tuzu ekleyin.

Otları kaynayan suya daldırıp 15-20 saniye kaynatın.

Ardından çıkartıp buzlu suya koyun. Buzlu suya çıkarmanız önemli çünkü kendi sıcaklarıyla pişmeye devam ederlerse canlı renklerini kaybederler.

Kaynatmadan yaparsanız da kendilerince bir acılıkları kalacaktır.

30 ml zeytinyağında soğanı kavurun. Otların saplarını da ekleyip kavurmaya devam edin.

Süzdüğünüz otları da tavaya ekleyerek 1-2 dakika daha kavurun.

Üzerine yarım çay kaşığı pul biber ve tuz koyup 20 ml daha zeytinyağı gezdirin.

Ayrı bir yerde sarımsağı, yoğurda ekleyin. Karabiber ve tuzu ilave ederek karıştırın.

Ot kavurmasını üzerine sarımsaklı yoğurt ve 30 ml zeytinyağında yakılmış pul biberle servis edin.

Not: Anadolu'da her bölgede yabani ot toplama geleneği çok yaygındır. Özellikle Ege bölgesinde ot olmadan sofraya tamam sayılmaz. Yabani otlar sofralara iki türlü gelir. Ya haşlanarak zeytinyağı ve limon suyuyla soğuk olarak servis yapılır ya da soğanla zeytinyağında kavrulur sıcak veya soğuk olarak sofrada yerini alır. Haşlama için genellikle tek tür ot tercih edilirken, kavurmalar için karışık ot kullanmak daha yaygın bir uygulamadır. Sıcak veya soğuk ot kavurmalarının yanına sarımsaklı yoğurt çok yakışır.



