



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARI OT SÜTLÜSÜ (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

- 1 bađ sarı ot
- 1 soğan
- 1 çay bardađı süt
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 2 yumurta
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Otların kötü yapraklarını ve sert saplarını ayıklayıp 1 – 2 cm boyunda doğrayın ve yıkayın. Kaynar suda 5 dakika haşlayıp süzün.

Soğanları zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun. Otları ilave edip 1 – 2 dakika soteleyin. Sütü ekleyin, tuz ve karabiberle tatlandırın. Kısık ateşte sütü çekilene kadar pişirin. Yumurtaları ilave edip karıştırın. Sıcak olarak servis edin.

Not: Porsiyonu 350 kcal; sarı otun iştah açıcı özelliği vardır; fazla kilolu kişilere önerilmez; diüretik (idrar söktürücü) etkisi olduğu için dikkatli tüketilmelidir.

