



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAK SOSLU EKMEK AŞI (BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

2 adet bayat ekmek
300 gr kıyma
1 adet büyük boy soğan
3-4 adet sivri biber
3-4 adet domates
1 yemek kaşığı salça
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Pul biber
1 bardak sıcak su
Yoğurt
Sarımsak

Öncelikle soğanlar küp şeklinde doğranır ve tencereye alınır.

Soğanlar kavrulup rengi değişince salçası eklenir. Bu aşamada üzerine kıyma eklenir ve kavurmaya devam edilir.

Sonra sırasıyla doğranmış sivri biber, domates, baharatlar ve tuz da tencereye eklenir.

En son suyu da eklenerek kıyma pişmeye bırakılır.

Kare kare doğranan bayat ekmekler fırınlanır. Hazır olan ekmekler servis tabağına alınır. Üzerine hazırlanan kıymalı karışım serpiştirilir ve en son olarak yapılan sarımsaklı yoğurt üzerine gezdirilir ve servise hazırlanır.

Not: Ekmek aşı yemeği yöre sakinlerinin ekmek israfını önlemek için yaptıkları oldukça tercih edilen bir yemektir.

