



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARMAŞIK OTU KAVURMASI (İZMİR)

İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 demet sarmaşık otu

1 adet soğan

Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Sarmaşıklar yıkanır, sap kısımları kesilir.

Taze kısımları elle kırılır. (bıçakla kesilince acı oluyor)

Zeytinyağında yemeklik doğranan soğan kavrulur, ardından sarmaşıklar eklenir.

Çok az su ekleyip kısık ateşte ot yumuşayana kadar pişirilir.

Suyunu çektikten sonra tuz ve karabiberi eklenir.

Bu aşamadan sonra üzerine yumurta kırılabilir, sarımsaklı yoğurt eklenebilir ya da sade de yenebilir.

Not: Kuru soğan yerine taze soğanın ya da pırasanın yeşil kısımları da eklenebilir"Acı ot" olarak da bilinen sarmaşığın kendinden acı bir tadı olduğunu da belirtmek gerekirPişirirken mümkünse metal kaşık değdirmeyin (acılığı daha da artırıyor), tahta kaşıkla ya da sallayarak karıştırınTuzunu mutlaka ot piştikten sonra ekleyin, baştan konursa acı olur.

