



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZEVAT

Melceü't - Tabbahin (Mehmed Kâmil 1844)
Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları

Eğer çiğliğinde enginar ve hindiba gibi taamı acı veyahut çağla badem gibi ekşi ise haşlayıp değil ise âdeta doğramak iktiza edenleri doğrayıp tencere ye ba'de'l-vaz bolca soğan, rûgan-ı sâde veyahut rûgan-ı zeytde tuz ile kavurdukta üzerine döküp vâfi su ile tabh ederler.

Ekseri sağyağlı olanlara soğan ile beraber bir miktar kıyma veyahut birkaç pare kavurma ve et suyu ilave ederler ve 'ale'l-'umûm sularını gereği gibi çektirirler ise elbette taamları daha leziz olacağına şüphe yoktur.

Bazılarına zeytin yağlı pırasa gibi birkaç yumurta ile terbiye olunur ise yakışır. Bazılarına ebegümeci gibi hîn-i tabhında pırnç dahi ilave ederler.

Her birinin tabhı birbirine müşabih olduğundan tafsillerinin terki münasip görüldü.

İşbu sebzelerin ekserisine et suyu mahalline domates suyu veyahut dörder pare olunarak domates konulur ise pek leziz olur.

Rûgan-ı zeytliye dahi konulsa fena olmaz.