



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU BASTISI

500 g semizotu
250 gr kıyma
1 iri soğan
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

Semizotları yıkayıp ayıklandıktan sonra az bir tuzla ovalarak yumuşatınız.
Kıymayı ince kıyılmış soğanla kavrunuz.
Üzerine semizotu, suyu, tuzu ve biberi eklenerek pişirilir.

Not: Semizotlarını haşlanmadan tuzla ovulmak suretiyle de hazırlanabilir.
