



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Semizotunun bir diğ er adı; pirpirim. Semizotugiller familyasına ait bu bitkinin k okeni Ortadoğ u ve Hindistan. Dünyanın birçok bölgesinde bulunan semizotunun içerisinde yoğ un olarak Omega-3 bulunuyor. Kalp ve damar sağılığını koruduğu bilinen, bazı sindirim sistemi hastalıklarının iyileşmesine destek veren semizotunu farklı şekillerde tüketebilirsiniz.

En çok bilinen ve mutfaklarda en çok yapılanı yoğ urtlu semizotu elbette. Yoğ urtlu semizotunun lezzetini artırmak istiyorsanız içerisine sarımsak ekleyebilir, sunum sırasında kızdırdığınız zeytinyağı ve pul biberi üstüne gezdirebilirsiniz. Semizotunu yoğ urtsuz, salata yeşilliği olarak da kullanmanız mümkün. Bu bitkinin mayhoşluğunu tam olarak almak istiyorsanız, soğ anla birlikte yağıda kavurmanızı ve içine çok az pirinç veya bulgur atmanızı öneririz.

