



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVADA KUŞKONMAZ

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

500 gram kuşkonmaz  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 diş sarımsak (ince doğranmış)  
Tuz ve karabiber  
1 limon (isteğe bağlı)  
Rendelenmiş parmesan peyniri (isteğe bağlı)

Kuşkonmazların sert uç kısımlarını kesin ve atın. Geri kalan kısımları iyice yıkayın. Eğer kalın kuşkonmaz kullanıyorsanız, dış kabuğunu hafifçe soyabilirsiniz. Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Doğranmış sarımsakları ekleyin ve birkaç dakika soteleyin. Kuşkonmazları tavaya ekleyin ve yaklaşık 5-7 dakika boyunca, rengi parlak yeşil olana kadar soteleyin. Kuşkonmazların çıtır kalması için fazla pişirmemeye özen gösterin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Kuşkonmazları servis tabağına alın. Üzerine limon suyu sıkın ve isteğe bağlı olarak rendelenmiş parmesan peyniri serpin.

