



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TILKIŞEN KAVURMASI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

- 1 bağ tilkişen
- 1 soğan
- 3 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı ince çekilmiş bul biber
- 3 – 4 adet kurutulmuş acı biber
- 2 yumurta

Yıkadığınız tilkişenleri 1,5 cm uzunluğunda olacak şekilde elinizle kırın. Bu tür otlar bıçak ile kesilmeye pek uygun değildir. Ayrıca, elinizle kırarken tazeliğini de anlayabilirsiniz; kırarken çıt sesi gelmeyen ve kırılmakta zorlanan sert kısımları ayırın.

Soğanları mümkün olduğu kadar ince doğrayın ve zeytinyağında 1 dakika kadar kavurun.

Soğanlar kavrulurken kurutulmuş biber ve sarımsağı ilave edin, 1 dakika daha pişirin.

Tilkişenleri ekleyin, karıştırın ve kapağı kapatıp 8 ila 10 dakika kadar pişirin. Yemeğinizin güzel görünmesini sağlamak için fazla karıştırmayın.

Tilkişenler pişip yumuşadığında dilerseniz üzerine yumurta kırın ve karıştırın. Yumurta piştiğinde yemeğiniz servise hazırdır.

Not: Tilkişen, zambakgillerden bir bitkidir. Daha çok Ege Bölgesi'nde sonbaharda ilk yağmurlarla başlar ve kış ortalarına kadar toplanabilir. Kuşkonmazın yabani türü olarak bilinir. Acı ot ve sarmaşık olarak da adlandırılır. Hafif acı bir tadı vardır. Porsiyonu 317 kcal; kökleri şifalıdır; sindirimi düzenler; idrar söktürücü özelliğinden ötürü ödem sorunu yaşayanların tüketmesi önerilir; A vitamini açısından zengindir; fosfor ve potasyum içerir; böbrek hastalığı olanlar az miktarda tüketmelidir; gut hastalığı (kanda ürik asit yüksekliği) olanların ise kesinlikle tüketmemesi tavsiye olunur.

