



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOKLU MIHLAMASI (İHSANGAZİ KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

- 1 kg. Toklu otu (İhsangazi)
- 1 Büyük Boy Soğan
- 2 Orta Boy Yeşil biber
- 3 Adet Yumurta
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Tatlı Kaşığı Pul biber
- 1 Tatlı Kaşığı Karabiber
- 1/2 Çay Bardağı Sıvı yağ
- 2 Çorba Kaşığı Tereyağı

Toplanan otlar ayıklanıp yıkanır. Küçük bir biçimde doğranır.

Derin bir tencerede kaynayan 2 litre suya konulur. 5 dakika kadar öldürülür.

Ayrı bir kaptaki soğuk suya alınır ve 15 dakika kadar şoklanır.

Ayrı bir tavada tereyağı ve sıvı yağ kızdırılır.

İnce kıyılmış soğan ve biber eklenir. Pembeleştikten sonra ot ilave edilir. Biraz karıştırılarak kavrulur.

Tuz ve karabiber eklenir. 1/2 litre kaynayan su ilave edilir. Kapağı kapatılarak orta ateşte 15 dakika pişirilir.

Ocaktan almaya yakın yumurtalar kırılır ve 2-3 dakika kadar pişirilir.

Ocaktan alınan tencereye ayrı bir tavada kızdırılan tereyağına ilave edilen pul biber rengini salınca yemeğin üzerine dökülür.

Not: Nisan sonunda 15 gün boyunca tarla kenarlarında doğal yetişen otlar gündüz toplanır akşama aş olur. Bu otlardan saç ekmeği de yapılabilir. Oturmalarda ikram edilirdi.