



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI ISIRGAN

1 kg ısırgan yaprağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
3 baş soğan
1 baş sarımsak
1 su bardağı et suyu
Karabiber
Tuz

Isırgan yaprakları ve filizleri toplanır. İyice yıkandıktan sonra tencereye alınır. Üzerine örtecek kadar su doldurulur. Tencere ateşe sürülür. 10 dakika haşlanır. Süzülerek bir tahta üzerine alınır. İncecik kıyılır. Tekrar tencereye konur. Zeytinyağı, ince doğranmış soğan ve çentilmiş sarımsak, hep birlikte tencereye atılır. Tencerenin kapağı kapatılır. Hafif ateşe sürülür. Buğulanmaya bırakılır. İyice buğulandıktan sonra et suyu tencereye boca edilir. Tuz ve karabiber ilave edildikten sonra sofraya getirilir.