

# Bolu Kaldırık Kavurması

Toplam 33 dk Hazırlama 15 dk · Pişirme 18 dk 3 kişilik Orta ~210 kcal

Kaldırık kavurması, odun otunu soğanla çevirip yumurtayla bağlayan hafif acımsu pratik Bolu kahvaltısıdır.

## Malzemeler

- 500 gr Kaldırık
- 3 adet Yumurta
- 1 adet Soğan
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Pul biber
- 0.8 su bardağı Yoğurt

## Yapılışı

- Kaldırık tütünü ayıklayıp bol suda yıkayın.
- Otları kaynar suda 5 dakika haşlayıp süzün.
- Soğan zeytinyağında 6 dakika yumuşatın.
- Doğranmış kaldırık tavaya ekleyip 5 dakika çevirin.
- Yumurtaları kırıp otların üstüne dökün.
- Yumurta hafifçe katılaşınca pul biber ve yoğurtla servis edin.

### PÜF NOKTASI

Otu kışın dondurmamak için acımsu ve rengini korur.

### SERVIS ÖNERİSİ

Mısır ekmeği ve süzme yoğurtla servis edin.

## Alerjenler

Yumurta

Süt