

Zonguldak İspüt Otu Kavurması

Toplam 40 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~240 kcal

Açılış 5/10

Zonguldak isput otu kavurması, odun yaprağı, soğan ve yumurtayla pişiren, Batı Karadeniz'in bahar sofraları için lezzetli ve aromalı bir yemektir.

Malzemeler

Yemek için

- 700 gr İspüt otu
- 1 adet Kuru soğan
- 3 adet Yumurta
- 4 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Servis için

- 1 su bardağı Yoğurt

Yapılışı

- İspüt otunu ayıklayıp 1 litre suda yıkayın.
- Otu kaynar suda 6 dakika haşlayıp süzün.
- Haşlanan isputu sızdırmaz kağıda doğrayın.
- Soğanı ince doğrayıp zeytinyağında 6 dakika kavurun.
- İspütü tavaya ekleyip 6 dakika kavurun.
- Yumurtaları kırıp tavaya dökün, tuz ve karabiberle 3 dakika pişirin.
- Yoğurtla 1 litre servis edin.

PÜF NOKTASI

İspütün körpe yapraklarını seçmek lifli dokuyu azaltır.

SERVIS ÖNERİSİ

Yoğurt, mısır ekmeği ve turşuyla 1 litre servis edin.

Alerjenler

Yumurta

Süt

