

Bolu Kaldırık Kavurması

Toplam 33 dk

Hazırlanma 15 dk · Pişirme 18 dk

3 kişilik

Orta

~210 kcal

Açılış 6/10

Kaldırık Kavurması, odun otunu soğanla çevirip yumurtayla bağlayan hafif acımsı ve 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 tanelerini 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 tanelerin üstüne dökün.
- Yumurta hafifçe katılaşınca pul biber ve yoğurtla servis edin.

PÜF NOKTASI

Otu kızartmak acımsı tadı ve rengini korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Mısır ekmeği ve süzme yoğurtla servis edin.

Alerjenler

Yumurta

Süt