



## Demirhindi

Demirhindi baklagiller ailesine bağlı bir bitki türüdür. Ülkemizde de yetiştirilen bu bitki uçucu yağlar, bitkisel yağ asitleri, karbonhidrat gibi maddeleri içermektedir.

**Özellikleri:** Demirhindi bitkisinin boyu yaklaşık olarak 20 – 30 m arasında değişiklik göstermektedir. Ülkemizde genel olarak şerbeti yapılarak kullanılsa da sağlık ve besleyici özelliklerinden dolayı yaprak ve meyveleri de toplum içinde yaygın olarak tüketilmektedir. Baharat olarak kullanıldığında kendine özgü ekşi tadı olan bu baharat çok besleyicidir. Birçok yemeğe, salatalara, çorbalara, turşulara katılır. Üzerine toz şeker serpiştirilerek çiğ olarak da tüketilebilir. Ayrıca reçel ve şerbet yapımında da kullanılır.

**Faydaları:** - Bağırsak faaliyetlerini düzenler, sindirim bozukluğuna iyi gelir, ferahlatıcı etkiye

sahiptir, baharat olarak kullanılır, meyveleri besleyicidir, bağırsak solucanlarının düşürülmesinde yardımcı rol oynar, müshil ve iç yumuşatıcı bir etkisi vardır.

### Demirhindi Şerbeti

**Kullanılan Malzemeler :** 200 gr Demirhindi, Bal ya da şeker, 2 litre su, İstedişe bağlı olarak karanfil, tarçın veya zencefil

**Yapım Şekli:** Bir tencereye akşamdan suyu, bal veya şekerin yarısı ile demirhindiyi koyun, sabaha kadar çözülsün. Ertesi gün bal veya şekerin diğer yarısını da ilave ederek kaynatın. Tencereyi ateşten alarak soğumaya bırakın. Yeterince soğuduktan sonra tülbentten süzün ve elde edeceğiniz şerbeti şişelere doldurup 1 gün soğutun, ertesi gün servis yapın.



© Bekir SARI

## Hünkâr Beğendi (6 Kişilik)

### Malzemeler:

½ kg kuşbaşı kuzu eti - 2 orta boy domates - 1 orta boy soğan - 3 adet sivribiber - 1 çorba kaşığı tereyağı - 1 çorba kaşığı zeytinyağı - Tuz, karabiber, pulbiber

### Beğendi İçin Kullanılacak Malzeme Listesi

4 adet patlıcan - 2 çorba kaşığı tereyağı - 2 çorba kaşığı un - 2 su bardağı süt - 3 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri - Tuz ve karabiber

### Beğendinin Hazırlanışı:

Patlıcanları ateş üzerinde veya fırında közleyin. Közlenmiş patlıcanların kabuklarını soyun. Soyulmuş patlıcanları çatal yardımıyla ezin. Orta boy tencerede tereyağını eritin. Unu ekleyip, un kokusu gidene kadar kavurun. Kavrulana una yavaş yavaş sütü ekleyin. Muhal-

lebi kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirin. Ezilen patlıcanlara, rendelenmiş kaşar peynirini, tuz ve karabiberi ekleyin. Karıştırdıktan sonra tencereyi ocaktan alın.

### Etin Hazırlanışı:

Bir tencere içerisine eti ve yağı alıp, soteledikten sonra pişmeye bırakın. Pişen etlere 1 çorba kaşığı sıvıyağ ile birlikte yemeklik doğradığımız soğanları ilave edin. Pembeleşene kadar kavurun. Kavurduğunuz et ve soğana kabukları soyulmuş, küp şeklinde doğranmış domatesleri ve sivri biberleri ilave edin. Daha sonra tuz ve karabiberi ekleyin. Kısık ateşte 10-15 dakika pişirin. Servis tabağına aldığınız beğendinin üzerine 1 servis kaşığı yardımıyla etten yayıp, servis yapın. Afiyet, şifa olsun. Kurban Bayramınızı tebrik ederiz.