



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ

- 1 adet kereviz
- 1 adet havuç
- 1 adet kuru soğan
- 1-2 çorba kaşığı konserve domates
- Yarım çorba kaşığı domates salçası
- Yarım çorba kaşığı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 avuç haşlanmış nohut

Kerevizin kafasını kuşbaşı doğrayın. Yeşil yapraklarının kötü olan kısımlarını atıp taze olanları iri iri doğrayın. Saplarının da taze olanlarını 3-4 cm uzunluğunda doğrayın (eğer saplar kolayca kırılmıyorsa taze değildir ve kolay pişmez, onları atabilirsiniz). Doğradığınız tüm kereviz parçalarını geniş bir kaba alıp bol suyla yıkayın. Soğanı yemeklik doğrayıp zeytinyağında pembeleştirin.

Havucu uzunlamasına dörde bölerek doğrayın, soğanlara ekleyerek birkaç dakika kavurun. Bu aşamada dilerseniz birkaç kaşık domates konservesi ekleyebilirsiniz.

Salçayı ve kırmızı biberi ekleyin. Karıştırdıktan sonra kerevizleri ilave edin, tuz ekleyin ve kapağını kapatıp kısık ateşte 5 dk kadar pişirin. Tencerenize kerevizlerin üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyin. Kısık ateşte, kerevizler yumuşayana kadar pişirin. Ortalama 20 dk kadar sonra kontrol edebilirsiniz.

Not: Severseniz nohut ekleyebilirsiniz, nohut hem yemeğinizin besleyiciliğini artırır hem de kerevize yakışır.

