



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI YERELMASI

### Malzeme:

1 kg. yer elması  
2 orta boy soğan  
2 havuç  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1,5 limon  
1 çay kaşığı toz şeker  
Tuz

### Yapılışı:

Yer elmalarının kabukları soyulup güzelce yıkanır. Yer elmaları küçük ise parçalara ayrılmaz. Soğanları halka şeklinde doğrayıp yağda hafif kavurun. Üzerine kabukları kazınmış ve halka doğranmış havuçları koyup karıştırın. Yer elmalarını da tencereye ilâve edin. Bol sıcak su ilâvesi ile elmalar yumuşayınca kadar pişirin. Toz şekeri ve tuzu ilâve edin, 5 dakika kadar pişirin. Ocaktan almadan evvel yarım limon suyunu da katıp karıştırın. Soğuduktan sonra servis yapın.

Not: Yer elması son derece sağlıklı ve besleyici bir yemektir. Diyet yemeği olarak da yenilebilir.