



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNİYAĞLI YERELMASI

- 1 kg yerelması
- 1 bardak zeytinyağı
- 2 kahve fincanı pirinç
- 2 soğan (küçük)
- 2 havuç (büyük)
- 1/2 demet dereotu
- 1 limon
- 1/2 çorba kaşığı şeker

Bir tencereye zeytinyağı, rendelenmiş soğan, kazınmış ve yuvarlak kesilmiş havuçlar konur. Bütün bunlar soğanın sararmamasına dikkat edilerek 5 dakika kavrulur. Sonra, soyulmuş, ufak parçalar halinde kesilmiş yerelması ve bir bardak su, kavrulmuş soğanın ve havucun üstüne ilâve edilerek tencerenin kapağı kapatılır. Orta ısı ateşte karıştırılarak bir süre pişirilen yemeğe tuz, toz şeker ve kalan üç bardak su (sıcak) katılır. Yerelma-ları iyice yumuşayana kadar pişirilir. Konulan su pişirmeye kâfi gelmezse, biraz daha sıcak su konabilir. Yerelmalarının yumuşadığına kanaat getirilince, ayrı bir yerde haşlanmış pirinç ve limon suyu ilâve edilir, beş dakika daha pişirilir.