



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ILDIZ KÖKÜ (KONYA)

Malzemeler:

2 kg ıldız kökü (yer elması)

2 ad havuç

2 ad patates

1 sb zeytinyağı

1 baş soğan

1 yk salça

1 çk kırmızı biber

2 yk pirinç

1 sb et suyu veya su

Yeterince tuz

Berberinde:

1 ölçü sarımsaklı yoğurt.

Yapılışı:

Sebzeleri ayıklayın, yıkayın, kuşbaşı doğrayın. Tencerede yağ ile soğanı kavurun, salça koyun ve karıştırın, üzerine sebzeleri yerleştirin. Tuzu, biberi, pirinci serpin, sıcak halde suyu koyun, çok hafif ateşte 20 – 25 dk pişirin. Yemeği kabında soğutun, oda ısısında tabağa düzenleyin ve sarımsaklı yoğurt ile sofraya çıkartın.

Not: Aşçı takımı ve karayemek takımı gibi seçkin menülerde yer almasalar da Konya'da zeytinyağlı yemekler eskiden bu yana yapılır. Özellikle sıcak yaz günlerinde öğlen yemeklerinde başta karışık kızartma, taze fasulye, bakla olmak üzere zeytinyağlı yemekler tüketilir.