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 yumuşayıncaya 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.

© lezzetler.com tarif no:22853 • adı:ZEYTİNYAĞLI YERELMASI • gönderen:bekir • indirme tarihi:29.03.2024 - 08:54