



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EFELEK DOLMASI (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Efelek 500 gram  
Bulgur 500 gram  
Soğan 2 adet, orta boy  
Kekik ½ çay bardağı  
Katı yağ 200 gram  
Salça 1 yemek kaşığı  
Karabiber 1 çay kaşığı  
Tuz 1 çay kaşığı  
Pul biber 1 çay kaşığı  
Kaymak 1 su bardağı  
Nane 1 tatlı kaşığı

Önce efelekler ayıklanır, yıkanır. Orta damarları bıçakla çıkarılır. Efelekler kaynar suya daldırılır ve çıkartılır. Çok nazik bir bitki türü olduğu için kaynar suda bekletilmez. Süzgeçle fazla suları süzülür. Efelekler soğurken iç malzeme hazırlanır. Ayrı bir tencereye zeytinyağı dökülerek, küçük küçük doğranan soğanlar ile sarımsaklar kavrulur. Salça eklenir, iyice karıştırılır. Üzerine, yıkanan bulgur ilave edilir. İyice kıyılan maydanoz, dereotu ve nane eklenir. Tuz ve pul biber ilave edilir. Sıcak su ilavesiyle iç malzeme pilav gibi pişirilir. Efelek beş dakikada pişen bir bitki olduğu için iç malzemeden ayrı pişirilir. İç malzeme soğuyunca efelekler sarılır ve tencereye dizilir. Salça, sıcak suyla açılır ve efeleklerin üzerine boşaltılır, kısık ateşte pişirilir. Pişen efelekler servis tabağına alınır ve üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.

Not: İsteğe bağlı olarak; kekik, karabiber, kaymak kullanılabilir.

