



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

EFELEK (LABADA) SARMASI HAKKINDA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Ülkemizin pek çok yöresinde yabani olarak yetişen ve yetiştirilen efelek yaprağı, kavurma, börek içi ve sarma yapmak için kullanılan bir ot çeşididir. Kavurma ve börek içi gibi yemek çeşitlerinin hazırlanmasında haşlanmadan kullanılmaktadır.

Efelek yaprağının sarma yapımında kullanılırken dikkat edilecek noktalar şunlardır:

Yapraklar seçilerek koçanından tek tek ayrılır.

Bol su altında iyice yıkanır.

Kaynamakta olan suya hemen daldırılarak çıkarmak suretiyle hafifçe haşlanması sağlanır.

Hemen soğuk suya atılarak renklerinin netleşmesi ve parlaklığı sağlanarak soğutulur.

Hazırlanan iç sarılarak kullanılır.