



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EFELEK YEMEĞİ (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Efelek 1 kilogram
Su 2-3 su bardađı
Soğan 1 adet, orta boy
Tuz 1 tatlı kaşığı
Biber 1 tatlı kaşığı

1 kilogram efelek, orta kalınlıkta kıyılır. Vitamin değerinin kaybolmaması için 2-3 bardak suda bir süre haşlanır. Ayrı bir kapta 1 adet orta boy soğan kavrulur. Efeleklerin içine dökülür. 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı biberle terbiyesi yapılarak servise sunulur.

