



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EFELEKLİ EBEGÜMECİ (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Efelek ½ kilogram
Ebegümece ½ kilogram
Tuz 1 tatlı kaşığı
Soğan 1 adet, orta boy
Salça 1 yemek kaşığı
Kırmızıbiber 1 tatlı kaşığı
Su 3 su bardağı
Pirinç/bulgur 1 çay bardağı

Doğada yetişen bu yabancı bitkilerin ayrı ayrı yemekleri olduğu gibi, iki bitki karıştırılarak da yemekleri yapılmaktadır. Toplanıp temizlenen ½ kilogram efelek ve ½ kilogram ebegümece bitkileri orta kalınlıkta doğranarak 1 tatlı kaşığı tuzla ovulur.

Bir tencerenin içinde kendi suyuyla kaynamaya bırakılır. İçine kavrulmuş 1 adet orta boy soğan, 1 yemek kaşığı salça ve 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber dökülür. Sararana kadar kavrulur. İçine 3 bardak su (sıcak ya da soğuk) koyulur. Üzerine 1 çay bardağı pirinç ya da bulgur atıldıktan sonra pişmeye bırakılır.

