



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KOLOKAS (MERSİN)

Milli Eğitim Bakanlığı

4 yumru kolakas (göleviz)
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 kase kuşbaşı et
1 büyük boy domates
1 yemek kaşığı salça
1 adet soğan
Yarım limon
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Birer tutam karabiber, tuz, kırmızı biber, kimyon

Kuşbaşı doğranmış etler, suyunu bırakıp çekinceye kadar pişirilir.
Tencerede yağ ve soğan kavrulduktan sonra küçük küçük doğranmış domateslerle salça eklenip özleştirilir.
Tencerenin yarısına kadar su ilave edilir.
Haşlanmış nohutlar tencereye aktarılır.
Kaynayan suyun içine soyulup parizyen kaşığı ya da çukurca bir tatlı kaşığıyla doğranan (bu önemli çünkü suyunu bu şekilde bırakıyor) gölevizler atılır.
Sıkılmış yarım limonunun suyu ile tuz, karabiber, kırmızı biber, kimyon ilave edilerek orta ateşte ortalama 25 dakika pişirilir.

