



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EVELİK (EFELİK) (KOCAELİ)

Kocaeli Valiliği

Bu bitki de yıkanıp temizlendikten sonra yağda kavrulur ve hafif sulu olarak pişirilebilir. Bunun haricinde biraz daha sulu olarak hazırlanır ve içine bulgur ya da pirinç konarak pişirilir. Efelik eğer iri yapraklıysa dolması da yapılabilir. Yukarıda sözünü ettiğimiz mancar olarak bilinen ve kırlardan toplanan bitkilerin tümü bu şekilde pişirilerek tüketilmektedir. Bunlar içerisinde yaprakları maydanoza benzeyen kazayağının kullanımı farklıdır. Kazayağı genellikle börek içi olarak hazırlanmaktadır. Ayrıca yıkanıp temizlenen efelik çiğ olarak bir tür salata olarak tüketilebilir. Efelik yaprakları üzerine sirkeli ve sarımsaklı sos hazırlanarak dökülür. Ve servise sunulur.
