



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAS EFELEK (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Efelek mancarı 1 kilogram  
Bulgur 1 çay bardağı  
Soğan ½ litre  
Su ½ çay bardağı  
Sıvı yağ 3 yemek kaşığı  
Salça 1 çorba kaşığı  
Kırmızı toz biber 1 çay kaşığı  
Tuz 1 tatlı kaşığı  
Çiğce 1 çay bardağı

Mancarlar güzel bir şekilde yıkanır ve doğranır.

Doğradıktan sonra tekrar yıkanır. Tencereye sıvı yağ koyulur ve ateşe bırakılır. Yağ ısınınca küçük küçük doğranan soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Ardından salça ve toz biber ilave edilir. Daha sonra doğranan efelek mancarı ile biraz bulgur koyulur.

Tencerenin içindekiler suyunu saldıktan sonra, suyunun çok olmaması için ayarlama yapılır. Tuz da koyulup pişmeye bırakılır. İndirmeye yakın, çiğce eklenir ve birlikte kaynatılıp yemeğin altı kapatılır.

