



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLANDROLU KOLAKAS (KIBRIS)

<http://www.hurriyet.com.tr>

3 adet orta boy kolakas
2 adet kuru soğan
Yarım çay bardağı sıvı yağ
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı domates salçası
Kolandro yaprakları
Yarım limonun suyu
Tuz
Zerdeçal

Kolakosları soyup doğrayın.
Soğanları yemeklik doğrayıp sıvı yağda kavurun.
Salçayı ekleyip kavurmaya devam edin.
Üzerine kolakos parçalarını ve kolandro yapraklarını ilave edin.
Sebzelerin üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip pişirmeye başlayın.
Pişerken üzerine yarım limonun suyunu ilave edin.
Son olarak tuzunu ve zerdeçalını ekleyip gerekirse sıcak su ilave ederek sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

Not: Kolakas ülkemizde 'gölevez' adıyla bilinen sebzenin Kıbrıs'taki adı. Kerevize benzeyen bir sebze olan kolakas, Kıbrıs'ta çok sık tüketilen ve sevilen bir sebze. Kolandro ise yine Kıbrıs'ta sıkça karşımıza çıkan kişniş benzeri bir sebze.

