



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YERELMASI BASTISI

Önce yerelmasının kabuklarını soyduktan sonra, istenilen büyüklükte doğramalıdır. Tencerede, et veya kıymayı soğanla birlikte kavurup yıkanmış yerelmaları üzerlerine koymalı. Et suyu, tuz, biber ve bir iki parça şeker dahi katarak pişirmelidir.

Not: Yerelması goutte (narkis) ve romatizmalılara faydalı bir sebzedir.

[ML® Terbiyeli Yerelması için tıklayın](#)

[ML® Terbiyeli Yerelması \(görsel\)](#)