



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YERELMASI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

150 ml sızma zeytinyağı
1 adet orta boy soğan, ince kıyılmış
1 adet orta boy havuç,
halka halka doğranmış
1 kg yerelması, soyulmuş ve iri doğranmış
120 ml su
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı toz şeker
50 g pirinç, 30 dakika suda bekletilmiş
1 adet limonun suyu
½ demet dereotu, ince kıyılmış

Zeytinyağını bir tencereye koyup ısıtın, soğanı ilave ederek
2-3 dakika kavurun.

Ardından havuç ve yerelmasını ekleyin, hafif ateşte yerelmalarını zedelemekten 5 dakika pişirin. Üzerine 120 ml su, tuz, şeker, pirinç ve limon suyunu ilave edip tencerenin kapağını kapatın.

Kısık ateşte sebzeler yumuşayınca kadar 30-35 dakika pişirin.

Tencerenin kapağını açmadan soğutun, daha sonra üzerine dereotunu serpererek servis edin.

Not: Yerelması Amerika kıtasından gelen bir sebze. Türk mutfağına oldukça geç girmiş bir lezzet. Topraksı tada sahip bu kök sebzenin zeytinyağlı olarak pişirilmesi sadece Türk mutfağına özgüdür. Pişerken ilave edilen az miktarda pirinç tüm pişme suyunu çeker, yemeğin suyu kıvamlı bir sos gibi kalır. Bu yemek, zeytinyağlı pişirme tekniğinin yerelması gibi Anadolu'ya sonradan gelen sebzelerle bile ne denli lezzetli uyarlanabileceğini gösterir.