



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ZEYTİNYAĞLI YERELMASI



1 Kg. yerelması
1 Adet orta boy havuç
1 Adet iri kuru soğan
1,5 Çay bardağı zeytinyağı
Yarım çay bardağı pirinç
2 Adet kesme şeker
1 tatlı kaşığı tuz
3 Su bardağı su
Yarım demet dereotu

- # Yerelması ve havuç soyulur, ceviz büyüklüğünde doğranır.
- # Zeytinyağı bir tencereye alınır ve kızınca yemeklik doğranmış kuru soğan eklenir.
- # Soğan pembeleşince doğranan yer elması ve havuç eklenir, susuz olarak 10 dakika kavrulur.
- # Su, tuz eklenir.
- # Yarım saat piştikten sonra pirinç ve şeker eklenir.
- # Bütün malzemeler 20 dakika daha pişirilir.
- # Ocaktan alınır, üzerine ince doğranmış dereotu yaprakları serpilir.
- # Ilık ya da soğuk olarak servis yapılır.

Not: Bu yemeğe bir miktar salça konabilir, ancak, Türk geleneğinde zeytinyağlı yemeklerde salça ve domatese pek yer verilmez.