



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CİBES SALATASI (İZMİR)

İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Yarım kilo cibes

Limon

Tuz

Zeytinyağı

Su

Nar ekşisi (isteğe bağlı)

Sarımsak (isteğe bağlı)

Cibesleri bol suda yıkayın, hatta 10-15 dk sirkeli suda bekletin.

Derin bir tencereye su ekleyin kaynatın, bir miktar tuz atın, ardından bütün halde cibesleri atın

Cibeslerin sap kısımları yumuşayana kadar pişirin (bu arada kapağın açık kalmasında fayda var, o zaman rengini daha iyi koruyor, bu tüm haşlanan sebze ve otlar için geçerli)

Haşlandıktan sonra süzün, iri iri doğrayın, ılık hale gelene limon, tuz, zeytinyağı, sarımsak ve nar ekşisinden oluşan sosu (sos için ölçü vermiyorum, çünkü tuz, yağ, ekşi miktarı sağlık durumuna ya da damak tadına göre değişiklik gösterebilir) gezdirip karıştırın.

Not: Zeytinyağını en son ekleyin çünkü yağ bir tabaka oluşturup tuz, limon vs.nin otla bütünleşmesini engelliyor, sarımsağı ben seviyorum, ama isterseniz eklemeyebilirsiniz, bu salatanın vazgeçilmezleri limon ve zeytinyağı özellikle balığın yanına çok yakışan bir salata türüdür.

