



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CİBEZ SALATASI (İZMİR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Ege bölgesinde sıklıkla rastlanan bir bitkidir. Karnabahar, lahana, karalahana gibi sebzelerin topraktan söküldükten sonra, toprakta kalan köklerinden büyüyen kısmına cıbez denir. Tire civarında cücük olarak da adlandırıldığı olur. Mart ayından itibaren pazarlarda rastlanmaya başlar. Cıbez ayıklanıp temizlendikten sonra bol suda, sapları yumuşayana kadar (rengini kaybetmemesi için kapağı kapatılmadan) haşlanıp üzerine zeytinyağ, limon ve sarımsaklı sos dökülerek salata olarak tüketilir.

