



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ (GİRİT)

THY Skylife

3 demet deniz börülcesi

1,5 limonun suyu

4 diş sarımsak

1 çay bardağı sızma zeytinyağı

Deniz börülceleri sapları kesilmeden iki saat sirkeli suda bekletilir. Daha sonra iyice yıkanarak, kaynamakta olan suyun içine atılır. 20 dakika sonra eğer yeşil kısımlar köklerden itibaren sıyrılıyorsa, süzülerek ılımaya bırakılır. Ilıkken temizlenen deniz börülcelerinin üzerine, zeytinyağı ve dövülmüş sarımsak ilave edilir. Yeşil rengin korunması için servisten hemen önce limon suyu ilave edilir.