



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ

Elif Korkmazel

1 bağ deniz börülcesi

Yarım limon suyu

1-2 diş sarımsak

2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Bağ halinde satılan deniz börülcelerinin, çamurlu olan kök kısımlarını kesip atın. Kalanları iyice yıkayın. Tencereye kaynamış su koyup, börülceleri içine atın. 10-15 dakika kadar, börülceler yumuşayınca kadar haşlayın. (Çok fazla haşlamamaya dikkat edin; biraz diri kalmaları daha iyi olacaktır.) Sonra börülceleri hem soğumaları için hem de yeşil renklerini kaybetmemeleri içindeki çok soğuk sudan geçirin. Börülcelerin içindeki çok sert dalları ayırmanız gerek. Sert kısımlarından tutarak, yeşil kısımlarını sert dal kısımlarından ayırın. Zeytinyağı, limon ve ezilmiş sarımsakla yaptığınız sosu üzerine gezdirin. Ilık ya da soğuk sunun.