



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ

2 demet deniz börülcesi

Zeytinyağı

Limon

Sarımsak

Tuz

Pınar Süzme Yoğurt

Deniz börülcesini tuzlu suda haşlayın. Börülcenin içinde çalı süpürgesindekine benzer bir sap vardır. Haşlandıktan sonra, bir ucundan tutup, diğer ucuna doğru iki parmağınızı gezdirerek, ortadaki bu sapı mutlaka çıkarın. Soğuduktan sonra, zeytinyağı, limon ve sarımsak karıştırarak hazırladığınız sosu üzerine dökün ve süzme yoğurtla servis yapın.