



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI (İZMİR)

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

1 bağ deniz börülcesi
Yarım limon suyu
1-2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Bağ halinde satılan deniz börülcelerinin çamurlu olan kök kısımları kesilip, kalanları iyice yıkandıktan sonra kaynayan suya atılıp haşlanır. Börülceler yumuşayınca kadar, kapağı kapatılmadan haşlanır. Haşladıktan sonra, hem soğumaları için, hem de yeşil renklerini kaybetmemeleri için çok soğuk sudan geçirilir. Börülcelerin içindeki sert dalları sıyrılarak ayklanır. Zeytinyağı, limon ve ezilmiş sarımsakla hazırlanan sosla servis edilir.

Not: Deniz kenarına yakın yerlerde, özellikle deniz suyunun gel git yaptıktan sonra suyun çekildiği yerlerde yetişen kendinden tuzlu, yabani bir bitkidir. Doğada Mayıs ayından sonra görülmeye başlanır. İzmir'de bu bitki hem salata hem de meze olarak tüketilmektedir.

