



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HARDAL (MERSİN)

Mersin Üniversitesi - Yrd. Doç. Dr. Şükran ÖKTEM

1/2 kg. Hardal Bitkisi (Eşek Turpu)

1 Adet (Orta Boy) Limon

1 Adet Ekşi Nar Tanesi

5 gr. Tuz

1 Lt. Su

Hardal yıkanır, haşlanır,

Suyu süzülür, üzerine limon suyu, tuz ve ekşi nar taneleri ilave edilerek karıştırılır, Soğuk, salata şeklinde servis edilir.

Not: Hardal Şubat ayından sonra özellikle baklanın yetiştiği yerlerde doğal olarak bulunan bir bitkidir. Yemeğin yanında salata gibi tüketilir ve sağlığa iyi geldiği inancı yaygındır.