



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KIR HİNDİBA SALATASI

Önce, gayet bol su ile yıkamalı ve acılığı giderilmek isteniliyorsa, tuz ile oğmalıdır. Tekrar sudan geçirip tabağa yaprak yaprak koymalıdır. Zeytinyağı ve sirkesini ilâve etmelidir.

Not: Hindiba, iki cinstir. Biri (kır hindibası), diğeri yaban (dağ hindibası) dır. Hindiba, acımtıraktır. Hattâ yaprakları kavrulduğı taktirde kahve gibi içilmektedir. Hindiba, barsakları harekete getirip kuvvetlendirir ve inkıbaz çekenlere şifalıdır. Hattâ, küçük yavrulara da şurubu verilir.