



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEVKETİ BOSTAN SALATASI

<https://gurmekibris.com>

15 su bardağı su
1 kg şevket-i bostan
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1.5 adet limonun suyu
1 yemek kaşığı tuz
Karabiber

Topraktan çıkarıldığında kökü kahverengi bir kabukla kaplı olan şevket-i bostanları iyice yıkayın. Bitkinin köklerini saran kahverengi dış kabukları soyarak beyaz kök dokusunu ortaya çıkarın. Daha sonra kökü yararak ortasındaki odunsu kısmı atın.

Dikenleri ve ele batmayacak kadar körpe olanlar dışındaki yaprakları ayırıp atın. Kabuğu soyulmuş kökleri, yaprakları ve sapları 3-4 cmlik parçalar halinde doğrayın. Ayıklayıp doğradığınız parçaları bol suyla yıkayın. Tencerede 15 su bardağı suyu kaynatın. 1 yemek kaşığı tuz ekleyin. Şevket-i bostanları kaynayan suya atın ve kaynama tekrar başladıktan sonra 20 dakika haşlayın.

Haşlama sırasında su köpürebilir, taşmayı önlemek için tencerenin kapağını hafifçe aralık bırakın. Haşlanan otları soğumadan sudan çıkarıp servis tabağına alın. Kök parçalarının yağı emebilmesi için otlar henüz sıcakken 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1-2 çay bardağı haşlama suyu ve limon suyunu ekleyip harmanlayın. Soğumaya bırakın. Servis yapın.

Topraktan çıkarıldığında kökü kahverengi bir kabukla kaplı olan şevket-i bostanları iyice yıkayın. Bitkinin köklerini saran kahverengi dış kabukları soyarak beyaz kök dokusunu ortaya çıkarın. Daha sonra kökü yararak ortasındaki odunsu kısmı atın. Dikenleri ve ele batmayacak kadar körpe olanlar dışındaki yaprakları ayırıp atın. Kabuğu soyulmuş kökleri, yaprakları ve sapları 3-4 cmlik parçalar halinde doğrayın. Ayıklayıp doğradığınız parçaları bol suyla yıkayın. Tencerede 15 su bardağı suyu kaynatın. 1 yemek kaşığı tuz ekleyin. Şevket-i bostanları kaynayan suya atın ve kaynama tekrar başladıktan sonra 20 dakika haşlayın. Haşlama sırasında su köpürebilir, taşmayı önlemek için tencerenin kapağını hafifçe aralık bırakın. Haşlanan otları soğumadan sudan çıkarıp servis tabağına alın. Kök parçalarının yağı emebilmesi için otlar henüz sıcakken 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1-2 çay bardağı haşlama suyu ve limon suyunu ekleyip harmanlayın. Soğumaya bırakın. Servis yapın.

