



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## AHTAPOT IZGARA

1 kg. ahtapot  
½ iceberg marul  
1 adet polorosso  
1 adet lolorosso  
1 demet roka  
½ demet maydonoz  
50 ml. zeytinyağı  
4 adet rezene dalı  
1 adet limon  
2 diş sarımsak  
Hardal  
Tuz

Hazırlanışı Ahtapot bütün gün boyunca güneş gören bir terasta kollarından gerilerek kurutulur. Güneş battıktan sonra alınır ve 10 derece dolapta 1 saat dinlendirilir. Önceden hazırlanmış zeytinyağı, sarımsak karışımına bulanıp ızgarada pişirilir. Sonra iceberg marul, polorosso, lolorosso, roka, maydonoz, rezene ayıklanıp, soğuk su ile yıkanıp doğranır, iki saat buzlu suyun içinde bekletilir. Yeşillikler servis tabağına alınır, üzerine ahtapot dilimleri dizilir. Zeytinyağı, limon suyu, hardal, tuz ile yapılan hardal sos dökülüp, rezene dalları ile servis edilir.