



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CİBEZ SALATASI (İZMİR)

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

Ege bölgesinde sıklıkla rastlanan bir bitkidir. Karnabahar, lahana, karalahana gibi sebzelerin topraktan söküldükten sonra, toprakta kalan köklerinden büyüyen kısmına cibeze denir. Tire civarında cücük olarak da adlandırıldığı olur. Mart ayından itibaren pazarlarda rastlanmaya başlar. Cibeze ayıklanıp temizlendikten sonra bol suda, sapları yumuşayana kadar (rengini kaybetmemesi için kapağı kapatılmadan) haşlanıp üzerine zeytinyağı, limon ve sarımsaklı sos dökülerek salata olarak tüketilir.

