



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CİBEZ SALATASI

Millî Eğitim Bakanlığı

15 su bardağı su
1 kg cıbez otu
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1,5 adet limonun suyu
1 yemek kaşığı tuz

10 -15 cm uzunluğundaki cıbezler yıkanır, kök kısımları bıçak yardımıyla 1-1,5 cm derinliğinde çapraz çizikler atılarak dörde ayrılır.

Daha sonra otlar ikiye bölünüp bol suyla yıkanır ve suyu süzülür.

Tencerede kaynatılan suya tuz ilave edilir.

Suyu süzölen otlar harlı ateşte kaynayan suyun içine atılır, otların yüzeye çıkmaması için kevgirle üstlerinden bastırılır.

10 dakika sonra yumuşaması gereken otların yumuşaklığı bir çatalla kontrol edilir.

Tencereden çıkarılan otlar süzölerek zeytinyağıyla harmanlanır.

Servis tabağına alınan otlar soğuyunca limon suyu gezdirilerek servis edilir.

