



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CİBEZ SALATASI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

1 demet cibez  
2 diş sarımsak  
2 tatlı kaşığı tuz  
½ çay bardağı zeytinyağı  
1 limon

Cibezlerin sararmış ve kötü yaprakları ayıklayın. Ortalama 5cm boyunda olacak şekilde doğrayın ve bol su ile yıkayın.

Bir tencerede yeterli miktarda suyu kaynatın, tuz ilave edin ve cibezleri kaynamakta olan suya ekleyerek 10 – 15 dakika kadar haşlayın.

Cibezler haşlandıktan sonra bir kevgir yardımıyla önce soğuk suya alın, ardından süzün. Süzgeçte 5 dakika kadar beklettikten sonra servis tabağına alın.

Sosu hazırlamak için, havana 2 diş sarımsak ve bir miktar tuz ekleyip dövün. Aynı bir kaptaki dövülmüş sarımsak, zeytinyağı ve limonu karıştırın. Hazırladığınız sosu cibezlerin üzerine gezdirip servis edin.

Not: Cibez, Türkler'in 'cücük' dedikleri yabani lahanadır. Yumuşak ve lezzetli olan bu bitki haşlandıktan sonra zeytinyağı ve limonla tatlandırılır. Porsiyonu 359 kcal; A, B ve C vitaminlerinin yanı sıra kalsiyum ve demir içerir; turpgiller familyasındadır; kansere karşı koruyucudur; oldukça iştah açıcıdır ve sindirim sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır; bağırsak hareketlerini artırır ve hazmı kolaylaştırır.

