



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DAĞ MARULU KAVURMASI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

500 g dağ marulu
1 soğan
2 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber

Dağ marulunun köklerini kesip güzelce ayıklayın, bol suda yıkayın ve doğrayın.

Soğan ve sarımsağı ince doğrayın. Zeytinyağını tavada ısıtın ve soğan ile sarımsağı hafif sararıncaya kadar kavurun. Doğranmış dağ marulunu, tuz ve pul biberi ekleyin ve karıştırarak ortalama 3 – 5 dakika daha kavurun ve ocaktan alın. "Sıcak veya soğuk olarak servis edilebilir. Sıcak tüketilmesi onulerir. Dağ marulunu salata ve börek malzemesi olarak da kullanabilirsiniz."

Not: Porsiyonu 242,5 kcal; dağ marulu papatyagiller familyasındadır; A,C ve E vitaminleri açısından zengindir; yüksek miktarda demir içermesi sebebiyle kansızlığa iyi gelir; idrar söktürücü özelliği vardır; posalı olması nedeniyle sindirim sistemine iyi gelir.

