DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI (AYDIN)

Aydın Valiliği

2 demet deniz börülcesi
5 – 6 diş irice dilimlenmiş veya dövülmüş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 fincan limon suyu
1 çay kaşığı tuz
1/2 karabiber

Hafif tuzlu kaynar bol suda börülceler yumuşayıncaya kadar haşlanır. Bu haşlama etli kısımları çalı gövdelerden kolayca ayrılacağı seviyede olmalıdır ki kolayca ayıklanabilsin.
Ayıklanan deniz börülceleri süzülür, sonra soğuk sudan geçirilir. Soğuk su deniz börülcelerinin renginin yeşil kalmasını sağlayacaktır.
Börülceleri içine alacak büyüklükte derin bir kaba zeytinyağı, irice doğranmış sarımsak, limon suyu, tuz ve karabiber ilave edilerek iyice karıştırılır. Servis tabağına alınan ayıklanmış deniz börülcelerinin üzerine sos dökülerek hafifçe harmanlanır. Buzdolabında 1 – 2 saat dinlendirilir. Soğuk olarak servis edilir.

Not: Denizin kokusunu sofralarımızda hissettirir. Vücudu adeta yenileyen ve birçok sağlık sorununa çözüm üreten deniz börülcesi, değişik faydaları ile ön plana çıkar. Denizdeki gelgitler sebebiyle en tuzlu yiyecek olarak bilinen deniz börülcesinin içindeki doğal tuz oranı lenflerin daha sağlıklı çalışmasını sağlar.

© lezzetler.com tarif no:175730 • adı:Deniz Börülcesi Salatası (Aydın) • gönderen:gül • indirme tarihi:02.06.2024 - 13:02