



DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

1 kg deniz börülcesi
1 limon
½ çay bardağı zeytinyağı
4 diş sarımsak
1 adet domates

Deniz börülcelerini bol suda yıkayın ve saplarını ayıklayın. Bir tencerede suyu kaynatın, tuz ilave edin ve börülceleri 10 - 15 dakika haşlayın.

Börülcelerden bir dal alıp sıyırın, kolay sıyrılıyorsa pişmiştir.

Deniz börülcelerini süzün ve soğuk suya alın. Soğuduktan sonra bir elinizle börülce salkımını dibinden tutarak diğer elinizle yeşil kısmını aşağı doğru çekin ve içinin kılçık tabakasını ayırın.

Deniz börülcesinin yeşil kısmını servis tabağına yerleştirin. Limon, zeytinyağı ve dövülmüş sarımsak ile sosunu hazırlayıp üzerine gezdirin.

Küçük domates parçaları ile süsleyerek soğuk olarak servis edin.

Not: Porsiyonu 236 kcal; iyot, sodyum, potasyum ve magnezyum başta olmak üzere denizdeki bütün minerallerden açısından zengindir; idrar söktürücü özelliği olan bir antioksidandır; iyot ihtiyacı olan tiroit hastaları için tavsiye edilir; yüksek sodyum içeriğinden dolayı hipertansiyonu olan kişiler için tavsiye edilmez.

