



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI (İZMİR)

1 bağ deniz börülcesi
Yarım limon suyu
1-2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Deniz börülcelerinin çamurlu olan kök kısımlarını kesin.
Kalanları iyice yıkadıktan sonra kaynayan suya atıp yumuşayınca kadar haşlayın.
Haşladıktan sonra hem soğumaları için hem de yeşil renklerini kaybetmemeleri için çok soğuk sudan geçirin.
Börülcelerin içindeki sert dalları sıyrarak ayıklayın.
Zeytinyağı, limon ve ezilmiş sarımsakla hazırlanan sosla servis yapın.

Not: Denize yakın yerlerde, özellikle med cezir sonrası suyun çekildiği alanlarda yetişen deniz börülcesi Mayıs ayından sonra yetişmeye başlar. Kendiliğinden tuzlu ve yabani bir bitki olan deniz börülcesi İzmir'in yöresel yemeklerinde sıkça kullanılır.

