



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI

Anadolujet Magazin

2 bağ deniz börülcesi

Zeytinyağı

Sarımsak

Limon suyu

Deniz börülcesi bağ olarak satılır. Siz çamurlu kök kısımlarını kesin. Kalan kısımlarını güzelce yıkayın. İçine su koyup kaydattığınız tencereye börülceleri alın. Sadece 10 dakika kadar haşlayın. Çok haşlanmasın, dişe gelir hâlde olmasına dikkat edin. Ardından hemen buzlu suya alın ki o güzeller güzeli yeşil renklerini korusun. Börülceleri saplarından tutup, yeşil kısımlarını sert daldan sıyrın. Zeytinyağı, sarımsak ve limonla hazırladığınız sosu üzerinde gezdirin. Deniz börülcesi tuzlu olduğu için ayrıca tuz koymanıza gerek yok.

