



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI

1 kg. deniz börülcesi
1 lt. soda
2 adet domates
2 adet kırmızı biber
1 adet kırmızı soğan
30 ml. zeytinyağı
Taze çekilmiş karabiber

Fazla tuzlarını atmak için börülceleri iki saat kadar sodalı suda bekletin. Suyunu süzüp, diriliklerini kaybetmeyecek şekilde 10 -15 dakika kadar haşlayın. Buzlu suda 10 dakika bekleterek soğutun. Börülcelerin içlerindeki dikenimsi lifi çıkartmak için her iki ucundan tutun. Alt kısmından börülceyi sanki bir bıçağı kılıfından çıkarıyormuş gibi tutup çekin. Soğanı küp doğrayın. Domatesleri blanşe edip kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkartıp küp doğrayın. Biberlerin tohumlarını çıkartıp küçük doğrayın. Soğanı kızgın zeytinyağında kavurun. Biber ve domatesi ekleyin. 1-2 dakika sonra börülceleri ekleyip hızlıca çevirip ateşten alın. Börülceleri servis tabağına alın. Taze çekilmiş karabiber serpip servis yapın.

Not: Deniz börülcesinde yeteri kadar tuz bulunduğu için tekrar tuz eklemeye gerek yoktur. Börülceler az pişerse dallarından çok zor sıyrılır. İsterseniz salata gibi hazırlayıp cevizli tarator ile de sunabilirsiniz.

