



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI

2 demet deniz börülcesi
4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
5 diş sarımsak
Yarım limonun suyu
2 litre su

Deniz börülcelerini bol suyla yıkayıp varsa köklerini kesin.
Suyu büyük bir tencerede kaynatıp deniz börülcelerini 10 dakika kadar haşlayın.
Ardından börülceleri tencereden alıp birkaç dakika soğuk suda bekletin.
Dalları saplarından tutup çekerek dalların ortasındaki kılçıkları ayıklayın.
Yeşil kısımlarını servis tabağına alın.
Sarımsağı ezip limon suyu ve zeytinyağı ile karıştırın.
Sosu deniz börülcelerinin üzerine gezdirip soğuttuktan sonra servis edin.

Not: Deniz kenarlarında kendiliğinden yetişen deniz börülcesini yaparken içinden kılçıklarını ayıklamak çok önemli. Kendinden tuzlu bir bitki olduğu için haşlarken suyuna tuz koymamanız gerekir.

