



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

500 g deniz börülcesi
4 diş sarımsak, iyice dövülmüş
50 ml zeytinyağı
1 adet limonun suyu
2 adet orta boy domates, olgun, küçük doğranmış

Deniz börülcelerini kökü ve sapıyla birlikte iyice yıkayıp büyük bir tencerede kaynayan suya kökleri yukarı gelecek şekilde bırakın.

Pişip pişmediğini anlamak için arada bir tanesini alıp tepesinden tutun.

Diğer elinizle etli kısmını sıyırmaya çalışın. Dış kısmı iç kısımdaki liflerden kolayca sıyrılıyorsa pişmiş demektir.

Börülceler piştikten sonra delikli kepçeyle kevgire alarak soğutun.

Ayıklamak için bir dalı elinize alın. Diğer elinizle her sapın üzerindeki etli kısmını çekip liflerinden ayırın.

Bir kapta sarımsak, zeytinyağı ve limon suyunu karıştırın.

Deniz börülcelerinin üzerine önce domatesleri daha sonra hazırlanan sosu koyarak karıştırın ve servis yapın.

Not: Deniz börülcesi kendinden tuzlu olduğundan haşlarken tuz ilave etmeye gerek yoktur. Bu bitkiyi yıkarken suda fazla bekletmemeye özen gösterilmelidir. Deniz börülcesi, deniz kıyısında suyun gel-git yaptığı sulak yerlerde yetişir. Eskiden sadece yerel olarak kıyı kesimlerinde bilinirken şimdilerde marketlerde bile satılmaktadır. Denizin tuzlu tadını sofraya taşıyan bu lezzet, sevilen bir salata haline gelmiştir.

