



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI HİNDİBA

500 g hindiba (2,5 cm boyunda parçalara kesilmiş)

1 kırmızı elma (çekirdekli göbek bölümü çıkarılıp, 8'e kesildikten sonra, her parça 1 cm boyunda doğranmış)

1 limonun suyu

1 çorba kaşığı ayçiçek yağı

bir tutam tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

2 çorba kaşığı elma sirkesi

Hindiba parçaları, elma parçaları, limon suyu, ayçiçek yağı, tuz ve karabiberi bir tencereye koyup, 15 cl (3/5 su bardağı) su ekledikten sonra, tencerenin kapağını kapatarak, orta ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın.

Kaynamaya başladıktan sonra karışımı, hindibalar yumuşayınca kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin..

Tencerenin kapağını açıp, karışımı bütün suyunu çekinceye kadar (yaklaşık 2 dakika) kaynattıktan sonra, ateşi kısarak, hindibalar altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirmeyi sürdürün. Sirkeyi üstüne gezdirip, tencereyi ateşten alarak, elmalı hindibayı bir servis tabağına aktarın ve bekletmeden servis yapın.