



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## İSTİFNO

Nedim Atilla

Önce su kaynatılır. Suya bir miktar tuz ve sirke eklenir. Çok soğuk hatta buzlu suda bekletilen istifnolar suya atılır ve haşlanır. Zeytinyağında seyretilmiş çok az hardal ve limon suyu eklenerek servis edilir.

Not: Sonbahar ve kış aylarında ot sayısı hızla artar, ilkbaharda da bazı otlar dünyaya ve meraklılarına merhaba der. Yazın bulunan nadir otlardan biri aslında yabancı bir pamuk bitkisi olan istifnodur.

---