



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

İSTİFNO SALATASI (MUDANYA BURSA)

Mudanya Belediyesi
Girit Mutfağı

Girit kabağı ile birlikte haşlanıp zeytinyağı ve limonlu salatası yapılır.

Not: İlbaharda sarmaşıktan önce çıkar. Yazın pazarlarda bulunan tek ottur. Kartlaşmaya başlayınca siyah meyveleri çıkan İstifno genelde koyu yeşil renkli Girit kabakları ile haşlanır. İstifno'nun kabağın yanı sıra domates, patates hatta yeşil biber katılarak pişirilebilir.
