



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KÖRFEZ USULÜ MÜREKKEPLİ SÜBYE YEMEĞİ (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

1 kg küçük boy sübye  
½ çay bardağı zeytinyağı  
1 limon  
1 tatlı kaşığı tuz

Sübyeleri yıkayın ve baş aşağı ikiye bölün. Kesme aşamasında dikkatli olmalısınız; mürekkep torbalarının patlamamasına özen göstererek ayırın. Sübyeleri tencereye yerleştirin, zeytinyağı ile bir parmak yüksekliğinde olacak şekilde su ilave edin. Ayırmış olduğunuz mürekkep torbalarının içindeki mürekkebi tencereye dökün. Suyunu çekene kadar en az 1 saat kaynatın. Limon suyu ve tuz ile tatlandırarak servis edin.

Not: Porsiyonu 518 kcal; mürekkep balığı kalsiyum, demir, sodyum ve potasyum açısından zengindir; A ve C vitaminlerini içerir.

