



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KUŞKONMAZ

Kuşkonmaz kıymetli bir sebzedir. Ortalama 10 -15 cm uzunluğunda olup beyaz ve yeşil çeşitleri vardır. Yetiştirilmesi zahmetli olduğu için pahalı bir sebzedir.

Sebzeler genellikle taze ve konserve olarak diğer yemeklerin yanında garnitür olarak verilmektedir.

Genel olarak kuşkonmazlar haşladıktan sonra tuz, limon suyu, beyaz biber, kekik, zeytinyağı ile marine edilerek sebze yemeği olarak sevisi yapılmaktadır.

---