



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ KARAHİNDİBA SALATASI (İTALYA)

1 iri patates
1 çorba kaşığı çiçekyağı
2 taze soğan (ince doğranmış)
2 çorba kaşığı sirke
4 çorba kaşığı tuzsuz tavuk suyu
1/2 tatlı kaşığı tozşeker
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
250 g karahindiba

Patatesi kaynar suda biraz yumuşayınca (yaklaşık 15 dakika) kadar haşlayıp, bir kenarda elle tutulacak kadar soğuttuktan sonra kabuğunu soyun ve küçük küp biçiminde doğrayın. Kalın dipli bir tavaya çiçekyağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak ısıtın. Yağ ısınınca taze soğanları koyup, 2-3 dakika pişirdikten sonra, patates parçalarını ekleyerek, renkleri koyulaşınca kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Sirkeyi ekleyip, karışımı 2 dakika daha pişirdikten sonra, tavuk suyu, şeker, tuz ve karabiberi katın. Sık sık karıştırarak, suyu yarı yarıya buharlaşana kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Karahindiba yapraklarını büyük bir salata kâsesine koyun. Tavayı ateşten alıp, içindeki karışımı karahindiba yapraklarının üstüne boşaltarak, iyice karıştırdıktan sonra servis yapın.

NOT: KARAHİNDİBA ÖZELLİKLE İLKBAHARDA AÇIK YEŞİL YAPRAKLIYKEN LEZZETLİDİR. KIŞ MEVSİMİNDE YAPRAKLARI DAHA KOYU; TATLARI DA ACIMSIZ OLUR.