



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKA

Turgillerden yaprakları turp yaprağına çok benzeyen bir bitkidir. Gerek ülkemizde, gerek Avrupa'da yaygın olarak yetiştirilmektedir. Çiğ veya salata olarak, tava ve ızgarada pişirilmiş balık yemekleriyle birlikte yenir. Bazı Avrupa ülkelerinin mutfaklarında salatalara karıştırıldığı gibi servis tabaklarının süslenmesinde de kullanılır.
