



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI KUŞKONMAZ HAŞLAMA

1 demet kuşkonmaz
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
Tuz

Kuşkonmazları yıkayıp kök tarafından 2-2,5 santimetrelik odunsu kısmı kesip alın. Eğer çok kalınsa gövdelerini de kabak soyacağı ile biraz soyup inceltin. Derin bir tencerede su kaynatıp içine tuz ekleyin. Kuşkonmazları mümkünse dik bir vaziyette tencereye yerleştirin. 2-3 dakika haşladığınız kuşkonmazları sudan alıp kuruyunca servis tabağına alın. Sarımsağı ezip limon suyu ve zeytinyağı ile karıştırın. Sosu kuşkonmazların üzerine dökün. Kısa bir süre bekleyip servis edin.

