



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARATORLU DENİZ BÖRÜLCESİ

MALZEMELER

500 gram deniz börülcesi
1 çay kasığı kabartma tozu (karbonat)
2 yemek kasığı zeytinyağı
4 diş sarımsak

YAPILIŞ TARİFİ

Deniz börülcelerinin çamurlu köklerini kesip atın, topraklı kalan kısımlarını iyice yıkayın, dallarını ayırın. Bir tencereye soğuk su ve kabartma tozunu koyarak kaynatın. Kaynayan suya deniz börülcelerini atın, diriliklerini kaybetmeyecek şekilde yumuşayana kadar (10-15 dakika) pisirin.

Börülceleri delikli kepçe ile sıcak iken çıkartın, soğumaya bırakın.

Soğuduktan sonra her bir büyük sapı alt kısmından tutarak parmaklarınızla ince dallardaki yeşil börülceleri bir salata tabağının içine siyirin, üzerlerine hemen zeytinyağını dökün ve karıştırın. Sofraya getirmeden önce bir havanda sarımsakları az tuz ile dövün, limon suyunu ilave edin, karıştırıp önceden yağlanmış deniz börülcelerinin üzerine dökün.