



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI DENİZ BÖRÜLCESİ

Malzemeler :

Deniz börülcesi 1 Kg

Komili Sızma zeytinyağı 1 Çorba Kaşığı

Sarımsak 5 Diş

Limonsuyu 1/2

Dereotu 1/2 Demet

Tuz

Harcı :

Domates 1 Adet

Kuru soğan 1 Adet

Kırmızı soğan 1 Adet

Komili Sızma zeytinyağı 2 Yemek Kaşığı

Tuz-karabiber

Sarmak İçin :

Taze soğan sapı

YAPILIŞI:

1- Deniz börülcelerini ayıklayıp, ortadan ikiye kesin. Bir tencereye az su koyup, kaynatın. Su kaynayınca içine deniz börülcelerini, kaynayan suya atıp, haşlayın. Börülceler haşlandıktan sonra suyunu süzüp, sıcak sıcak üzerine Komili sızma zeytinyağını, kıyılmış sarımsağı, tuzu, kıyılmış dereotunu ve limon suyunu döküp iyice karıştırınız.

2- Taze soğanların yeşil saplarını kesip, (mümkün olduğunca uzunları) kaynamış su da 5 dak haşlayın ki deniz börülcelerinin etrafına sarmanız kolay olsun.

3- Harcı için: soğanları piyazlık doğrayın.

4- Küçük bir tavada Komili Sızma zeytinyağını kızdırıp, içine piyazlık doğranmış soğanları ilave edin. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

5- Harcı ateşten almadan önce tuz-karabiberi ilave edin.

6- Deniz börülcelerini bir araya toplayıp, haşlanmış taze soğan sapı ile bağlayın.

7- Deniz börülcelerini servis tabağına alıp, tabağın ortasına sote soğanları koyun.

8- Soğanların üzerine taze domates dilimleri ile süsleyip, servis edin.