



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ VE ROKALI HAYDARI

2 Su Bardağı Süzme Yoğurt

4 Biber

1 demet Roka

3 Çorba Kasığı sıvı yağ

1-2 diş Sarmisak

Biraz tuz

Biberleri yağda kızarttıktan sonra kabuklarını soyup ince kıyın. Rokayı da aynı yağda hafifçe çevirip ince kıyın. Roka ve biberi 2 çorba kasığı sıvıyağda soteleyin. Dövdüğünüz sarmisagi yogurda ilave edin. Tuzu ve sotelediginiz yesillikleri de yogurda ekleyerek karıştırın. Kalan 1 çorba kasığı sıvıyağı hazırladığınız karışımın üzerine dökerek servis yapın.