



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KABAK SALATASI

2 adet kabak
200 gram süzme yoğurt
1 çay bardağı kıyılmış ceviz
2 çorba kaşığı galeta unu
Yarım demet dereotu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak

Çiğ kabakları rendeleyip suyunu sıkın ve bir kaba alın. Üzerine galeta unu ve cevizle karıştırın. Sarımsaklı yoğurt yapın içine dereotunu kıyıp karıştırın. Tüm malzemeyi bir kabın içinde harmanlayın, servis tabağına alıp ikram edin.