



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

2 adet közlenmiş kırmızıbiber
1 yeşil elma
200 gram semizotu
1 su bardağı yoğurt
3 diş sarımsak

Semizotunu iyice yıkayın. Yaprak kısımlarını elinizle kopartıp bir kabın içine alın. Yeşil elmayı da yıkayıp kabuklarıyla birlikte küp şeklinde doğrayın. Semizotunun üzerine ekleyin. Közlenmiş kırmızı biberi de doğrayıp elmaların olduğu kabın içine alın ve karıştırın. Servis tabağına aktarıp üzerine sarımsaklı yoğurdu gezdirin. İstenirse haşlanmış mısır taneleri de konulabilir.