



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

TERETÖR (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

1 adet marul
1/2 bardak tahin
1 demet maydanoz
2 adet limon suyu
2 kaşık yoğurt
2 kaşık sıvı yağ
4-5 diş doğranmış sarımsak
Tuz
Sumak
Pul biber

Yıkanan marul ve maydanoz çok ince kıyılır. Tuzlanarak sıkılır. Az tuz ile dövölen sarımsak ile tahin limon suyu ve yoğurt 2-3 kaşık su yardımıyla karıştırılarak marul ve maydanoza ilave edilir. Üzerine yağ gezdirilerek, sumak ve pul biber serpilir. Soğuk bir şekilde servis yapılır.