



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SEMİZOTU SALATASI

THY Skylife

Malzemesi:

- 2 bağ semizotu
- 1 fincan sızma zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 1 yemek kaşığı ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 kahve kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 diş ezilmiş sarımsak

Hazırlanışı:

Semizotlarının yapraklarını kopartın, temizleyip yıkayın. Süzgeçte suyunu süzdürün. Sosunu hazırlamak için; yoğurt, sirke, sarımsak, tuz ve zeytinyağını iyice karıştırın. Akıcı bir sos elde edin. Semizotunu salata kabına alın ve hazırladığınız yoğurt sosunu üzerine dökün. Ceviz içi ve pul biberi üstüne ilave edin.

---