



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZOTU SALATASI

Malzeme

Yarım demet semizotu,
1 su bardağı yoğurt,
1 diş sarımsak,
2 yemek kaşığı ceviziçi,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
1 çay kaşığı pul biber,
tuz

Yapılışı

Semizotunu yıkayın, kalın saplarını atın, ince saplı yaprakları kesmeden elinizle ayırın, kurutun, çukur bir kaba koyun. Sarmısağı ayıklayın, biraz tuz ile ezin, yoğurda katın, karıştırın. Yoğurdun yarısını semizotuna katın, karıştırın, hepsini bir salata tabağına alın. Kalan yoğurdu üzerine yayın, ceviziçleri ile süsleyin, zeytinyağını gezdirtin, pul biberi ekib sofraya getirin. Semizotunu yoğurt ve ceviz yerine salatalık ve domates ile karıştırıp zeytinyağı ve limon ile de hazırlayabilirsiniz. Yalnız semizotunun kendisi ekşi olduğundan limon miktarını daha az koymak gerekir. Ayıklayacağınız semizotu saplarını pirinç, domates ve sarımsak ile pişirip ayrı bir yemek elde edebilirsiniz.

[ML® Antep Salatası için tıklayın](#)
