



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KARNABAHAH SALATASI

Malzeme

1 adet orta boy karnabahar,
1 su bardağı yoğurt,
3 diş sarımsak,
1/4 demet maydanoz,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
tuz,
kırmızı pul biber

Yapılışı

Karnabaharı bir güzel haşlayın, kendi suyu içinde soğumaya bırakın, sarımsakları ayıklayın, biraz tuz ile havanda ezin. Maydanozu yıkayın, saplarını atın, yapraklarını çok ince kıyın. Ezilmiş sarımsakları ve maydanozu yoğurda katın, iyice karıştırın, karnabaharın üzerine dökün. Salatanın üzerine zeytinyağını gezdirin, kırmızı pul biber serpip sofraya getirin. Eğer sofraya oturmuyor ise, arzu ederseniz, karnabaharları çiğ olarak birer lokma büyüklüğünde parçalara ayırın, yoğurt karışımını (dip) başka küçük bir kaba koyarak ikram edin. Haşlanmış karnabaharların üzerine yoğurt yerine zeytinyağı ve limon ekerek de servis yapabilirsiniz