



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZOTU SALATASI

- 1 demet semizotu
- 1.5 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

Semizotu yapraklarını ve ince saplarını ayıklayıp bol suyla iyice yıkıyoruz ve süzölmeye bırakıyoruz. Süzme yoğurdumuza, bir diş dövölmüş sarımsağı, zeytinyağını ve tuzu ilave edip çırpıyoruz. İyice süzölen semizotunu derin bir salata kasesine alıp üzerine sarımsaklı yoğurdumuzu döküyoruz. Birbirine iyice yedirip servis yapıyoruz.