



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KABAK SALATASI

2-3 adet kabak
250 gr süzme yoğurt
3 orba kaşığı zeytinyağı
2 dilim bayat ekmek
2 orba kaşığı mayonez
4-5 diş sarımsak
Tuz
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı kırmızı toz biber

Kabakları yıkayıp kurulaıın. Sap kısımlarını kesip kabakları rendeleyin veya rondodan geçirin. Zeytinyağını bir tavada ısıtıp kabakları ilave edin. Üzerine bir tutam tuz serpip yumuşayana kadar soteleyin ve derince bir kaba alın. Bayat ekmekleri ufalayın. Sarımsakları soyup ezin. Süzme yoğurdu ekleyin. Mayonez ve biraz tuz ilave edip yoğurdu iyice çırpın. Ufalanmış ekmek içlerini ve sarımsaklı yoğurdu kabağı ilave edip kaşıkla karıştıırın. Küçük bir tavada zeytinyağını toz biberle kızdırın. Önce salatayı tabağı alın, üzerine biberli yağı gezdirin ve maydonoıla süsleyin.