



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAKLI SEMİZOTU

Yarım demet semizotu
1 adet kabak
1 tatlı kaşığı şeker
1 çorba kaşığı zeytinyağı
200 gram süzme yoğurt
3 diş sarımsak
100 gram lor peyniri
Tuz
Nane
Dereotu

Kabakları rendeleyip suyunu sıkın. Tavadaki sıvı yağla birlikte üzerine şekeri ekleyip 5 dakika kadar pişirin. Ocaktan alıp içine kıyılmış semizotunu ve diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Kabağın, semizotunun, yoğurt, lor peynir ve sarımsakla iyice karışması gerekiyor. Daha sonra servis tabağına dökün. Şekil verip üzerini maydanoz, dereotuyla süsleyin.