



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KARIŞIK SALATA

1 adet kabak
200 gram ıspanak yaprağı
2 adet havuç
1 tatlı kaşığı şeker
1 çorba kaşığı zeytinyağı
200 gram süzme yoğurt
3 diş sarımsak
100 gram lor peyniri
Tuz, nane, dereotu

Havuçları ve kabakları rendeleyip suyunu sıkın. Tavadaki sıvı yağla birlikte üzerine şekeri ekleyip 5 dakika kadar pişirin. Havuçların rengi dönünce ocaktan alın. Diğer taraftan yoğurt, lor peyniri ve sarımsağı karıştırın. Pişirdiğiniz havuçları, kıyılmış çiğ ıspanak yapraklarını bu yoğurdun içine ekleyip karıştırın servis tabağına dökün. Şekil vererek üzerini maydanoz veya dereotuyla süsleyin.