



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU SEMİZOTU

- 1 kase semizotu
- 6 orba kaşığı süzme yoğurt
- 1 salatalık
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 4 diş sarımsak

Semizotlarını temizleyin, dalları körpe ise yapraklar ile birlikte ayıklayın. Bir adet salatalığı rendeleyin, ezilmiş sarımsak, kuru nane ve süzme yoğurt ile iyice karıştırın, en son ayıkladığınız semizotlarını ekleyin.
