



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZILK SAPI YOĞURTLAMASI (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

Arzu edildiği kadar zilk (pazı) sapı
Süzme yoğurt
Yeteri kadar tuz

Zilkın yalnızca sap kısımları temizlenerek, küçük küçük doğranır. Yumuşayınca kadar suda haşlanır. Pişen saplar süzgeçte suyunun tamamen akması için bekle..lr. Soğuduktan sonra süzme yoğurt eklenerek iyice karıştırılır ve tuz eklenir.

