



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ATOM SALATA

2,5 su bardağı süzme yoğurt
1 diş ezilmiş sarımsak
5 adet kurutulmuş Arnavut biberi
3 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz

Bir kâsede ezilmiş sarımsak, yoğurt ve tuzu güzelce karıştırın.
Bir tava içerisinde sıvı yağı ve zeytinyağını kızdırın.
Kurutulmuş biberleri doğrayın ve erittiğiniz tavanın içerisinde atın.
3-4 dakika kadar pişirin ve ocaktan alın.
Yoğurtlu karışımın içerisine kızdırdığınız biberleri dökün.
Yağ karışımını yoğurdun üzerine döküp afiyetle tüketin.

