



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CACIK

Yarım kg yoğurt
2 adet büyükçe salatalık
Yarım kahve fincanı zeytinyağı
4 diş sarımsak
Tuz

Salatalık kabukları soyulur. Bir kap içine çentilir. Tuz karıştırılır. Bir müddet bekletilir.
Yarım Kg yoğurt bir tel karıştırıcı yada blender da ezilir. Yoğurdun koyuluğuna göre, yarım yada bir bardak su katılır. Ayrandan biraz daha koyuca olması gerekir.
Salatalıkların üzerine yoğurt, havanda tuzla dövülmüş sarımsak, zeytinyağı katılıp karıştırılır ve Servis kaselerine bölünür.
İsteğe göre üzerine, dereotu ve/veya kuru nane ilave edilir.

Not: Salatalık yoksa, marul kökü ile de yapılabilir.