



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CACIK

Yarım kilo taze yoğurt
3 adet salatalık
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 bardak su
tuz
arzu edilirse sarımsak

Yoğurdu kaşıkla iyice çirpınız. Üzerine bir bardak su ilâve edip, iyice karıştırınız. Suyla, yoğurt birbirine karışıp, kıvama gelince, üzerine kabuklarını soyduğunuz salataları rendeleyiniz. Zeytinyağı ve tuzu da koyarak yine karıştırıp, kâselere boşaltınız ve servis yapınız. Arzu edilirse, havanda ezilmiş sarımsak da ilâve edebilirsiniz.