



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZ SOSLU YOĞURTLU SEBZE SALATASI

Salata için:

2 adet orta boy kabak

2 adet orta boy havuc

2 dal taze soğan

4 adet orta boy salatalık

3 yemek kasığı zeytinyağ

1'er tatlı kasığı kimyon, pul biber, karabiber, tuz, nane

Yoğurt için:

2-3 su bardağı yoğurt (yoğurdun kıvamına göre ayarlayın)

3-4 diş sarımsak

1 silme tatlı kasığı tuz

İsteğe göre bir tatlı kasığı sirke

Sos için:

bir avuç ceviz

3 yemek kasığı zeytinyağı

1 tatlı kasığı tereyağı

1'er dolu tatlı kasığı pul biber ve nane

Öncelikle havuçları ve kabakları soyun. Havuçları rendeleyin ve orta boy yapışmaz tavada zeytinyağıyla kısık ateşte kavurmaya başlayın. Kabakları rendeleyin ve elinizle suyunu sıkın. Tavaya ilave edip karıştırın ve ikisi de biraz yumuşayana kadar kavurun. Tavayı kenara alın.

Salatalıkları güzelce yıkayıp kabuklarıyla birlikte rendeleyin, elinizle suyunu sıkın ve ilimlis karısına ekleyin. Taze soğanı da ince ince doğrayıp karısına ekleyin ve karıştırın. Tuzu ve baharatları ekleyin.

Yoğurdu rendelenmiş sarımsak, tuz ve sirkeyle karıştırın. Tavadaki salataya ekleyip karıştırın. Yoğurtlu salatayı servis tabağına aktarın. Aynı tavaya zeytinyağı ve tereyağı ekleyin, ince kıyılmış veya dövülmüş cevizleri kısık ateşte kavurun. En son pul biberi ve naneyi ekleyin. Biraz kavurduktan sonra ocagın altını kapatın ve sosu salatanın üzerine gezdirin.



© lezzetler.com tarif no:117364 • adi:Ceviz Soslu Yoğurtlu Sebze Salatası • gönderen:yeldibeldi • indirme tarihi:26.03.2025 - 15:57