



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ SEMİZOTU SALATASI

1 baş semizotu
İsteğe göre pul biber
Bir miktar zeytinyağı
Biz miktar deniz tuzu
3 diş dövülmüş sarımsak
Yarım su bardağı iri kıyılmış ceviz
500 gram süzme yoğurt

Semizotlarını iyice yıkayın.

Semizotlarını üstlerinde hiç su kalmayacak şekilde iyice kurutun.

Yaprakları saplardan ayırın. Salata tarifinde yalnızca semizotunun yapraklarını kullanacağız. Fakat sapları atmanıza gerek yok. Dilerseniz sapları, bulgurla birlikte zeytinyağlı bir yemeğin içerisinde kullanabilirsiniz. Geniş bir kase nin içerisinde sarımsak, ceviz, tuz, yoğurdu karıştırın. Bu karışımın içerisine semizotlarını ilave edin.

Karışımı güzelce harmanladıktan sonra üzerine zeytinyağı ve ceviz ilave edin. İsteğe göre pul biber de eklenebilir. Cevizli semizotu salatası, afiyetle tüketilmeye hazır.

