



## DİYET BEYENDİ

- 3 kabak
- 2 patates
- 1 demet dereotu (kıyılmış)
- 5-6 yemek kaşığı katı yoğurt
- 2 diş sarmısak (dövülmüş)
- 1 su bardağı ceviz (ufalanmış)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Kabak ve patatesleri soyup rendeleyin. Sonra iyice suyunu sıkın. Bu karışımı tavada zeytinyağında yaklaşık 5 dakika çevirerek pişirin. Soğuduktan sonra dereotu, ceviz, sarmısak ve yoğurtla karıştırıp üzerini dereotuyla süsleyin. Buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapın.

