



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAYDARI

1 su bardağı süzme yoğurt
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
Tuz

Süzme yoğurdu çukur bir kaba koyun. Bir kaşık su ekleyerek macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Sarmısağı ayıklayın bir havanda yarım kaşık tuz ile dövün. Yoğurt, sarımsak ve naneyi karıştırın. Yayvan bir tabağa alın. Üzerine kırmızı biberi ekin ve sofraya getirin. Süzme yoğurt yağsız ise zeytinyağı ilave edebilirsiniz.

Not: Bu tarife yarım su bardağı ufalanmış veya rendelenmiş beyaz peynir de katabilirsiniz



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 03.11.2023