



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALORİSİZ ATIŞTIRMALIK

Refika Birgöl

- 2 adet Yeşil Çarliston Biber
- 4 adet Yeşil Sivri Biber
- 1 adet Kırmızı Acı Biber
- 3 diş Sarımsak
- 2 çorba kaşığı Pastörize Taze Peynir
- 1 çorba kaşığı Yoğurt
- 6-7 dal Dereotu
- Tuz
- Karabiber
- 1 adet Havuç
- 1 adet Karalahana Kökü
- 1 adet Kereviz Sapı
- 1 adet Rezene
- Yarım adet Alabaş

Valsoya 2 adet çarliston biber, 4 adet yeşil sivri biber 3 diş sarımsak koyun. Bu malzemeleri birleştirmesi için de 1 çorba kaşığı yoğurt ve 2 çorba kaşığı pastörize peynir ilave edin. Sonra biraz alttan güzel tadını vermesi için 6-7 dal dereotu ve acı sevenler için de 1 adet acı kırmızı biberi ekleyip valsoyu çalıştırın. 30 saniye sonra sosunuz hazır. Bu sosa toprak altı sebzeleri çok güzel eşlik ediyor. Bu yüzden 1'er adet havuç, karalahana kökü, kereviz sapı, rezene ve ½ adet alabaşı da çubuk şeklinde doğrayın. Sosa batırarak servis yapabilirsiniz.

