



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KARNİBAHAR SALATASI

Küçük bir karnabahar
1.5 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı mayonez
Yarım su bardağı iri kırılmış fındık
Birkaç dal dereotu
1 tatlı kaşığı tuz

Karnabaharı fındık büyüklüğünde koçanlarına ayırın. Yoğurdu, mayonezi ve kullanıyorsanız sarımsağı karıştırın. Karnabaharı ve fındığı bu karışıma ekleyin. Dereotuyla süsleyerek servisten hemen önce tuzunu serpin.

Not: Tuzu önceden serperseniz yoğurt sulanır.