



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KOLAY KABAKLI SEMİZOTU SALATASI

- 1 demet semizotunun yaprakları
- 4 adet kabak
- 2 adet salatalık
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam Dereotu
- 1 tutam nane
- 1 tutam maydanoz
- Bir büyük kase süzölmüş yoğurt
- 4 diş sarımsak
- 7 adet orta boy domates

Tencereye kabukları soyulup ince dilimlenen kabaklar ve su konularak haşlanır, suyu iyice süzölür ve soğutulur. Zeytinyağı ilave edilir. Yoğurt tel süzgeçe konularak suyu süzdürölür. Semiz otlarının yaprakları ayrılıp iyice yıkanır. Salatalıklar kabukları soyulmadan cacığa doğranır gibi doğranır, sarımsaklar ezilir tuzu eklenir, hepsi bir biriyle karıştırılır Domateslerin içleri oyulur salata içlerine doldurulur kapakları tekrar üzerlerine kapatılarak servis yapılır.