



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKALI CACIK

- 1 komposto kasesi süzme yoğurt
- 1 kase su
- 1 demet roka
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yoğurt, su ve tuz özleşene kadar çırpılır. Zeytinyağı eklenir, biraz daha çırpılır. Roka çok ince kıyılır. Hazırlanan yoğurda eklenir ve karıştırılır. Kaselere paylaşılır. Soğuk olarak sofraya getirilir.
