



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKALI HAYDARI

2 kırmızıbiber
1 su bardağı süzme yoğurt
2 yemek kaşığı rendelenmiş beyaz peynir
2 diş sarımsak
Yarım demet roka
Tuz
Pul biber
Dereotu

Yoğurt ve rendelenmiş beyaz peyniri bir kasede karıştırın. Sarımsakları rendeleyerek ekleyin. Rokayı yıkayıp suyunu süzdükdükten sonra ince doğrayın ve yoğurda karıştırın. Tuz ekleyin. Biberleri ortadan ikiye kesin ve yoğurt karışımını içlerine doldurun. Üzerlerine ince kıyılmış dereotu ve pul biber serpiştirip servis yapın.