



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAKIZ KABAĐI SALATASI

MALZEMELER

1 kg ortaboy kabak
250 gr yoĐurt
2 dis dvlms sarmisak
1 tatli kasigi tuz
1 demet dereotu

YAPILIŐ TARIĐI

Kabakları kaziyip kalın halkalar doğrayın. Tuzlu suda yumusayana kadar haslayın. Hafifçe bastırarak suyunu iyice szn.

Bir kaseye yoğurt koyup ezin. YoĐurt, sarımsak, tuz, ince kıyılmış dereotu ve kabagi iyice karıştırın. Siyah zeytin ile süsleyip servise sunun. Çok iyi bir diyet salatasıdır.