



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIK ÇORBASI

- 2 adet salatalik
- 1 ay bardasi i ceviz
- 1 kg yoęurt
- 2 yemek kasigi kiyilmis taze nane
- 4 dis sarmisak
- 3 yemek kasigi zeytinyaęı

- 1-Salatalıkları soyup ortadan ikiye ayirin. iri çekirdekleri varsa ıkarin, küçük parçalar halinde dograyip üzerine tuz serperek 30 dakika bekletin.
- 2-Salataligin suyunu ince delikli bir süzgeçten bastirarak ikartin. Bu suyu yoęurt, kiyilmis ceviz, nane, dvlms sarmisak ve biberle karistirin. Damla damla zeytinyaęı yedin. Servise kadar buzdolabinda bekletin.
- 3-Servis yaparken çorba kaselerine birer dilim salatalik koyup 1 yemek kasigi da kirlmis buz serpin.