



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZOTLU CACIK

Yarım demet semizotu
3 diş sarımsak (azaltılabilir)
1 adet büyük boy salatalık
Süzme yoğurt
1 avuç iri doğranmış ceviz
Tuz
Zeytinyağı
Kırmızı pul biber

Semizotunu güzelce yıkayın. Sap kısımlarını ben kullanmıyorum, tercih sizin. Doğrayıp kaseye alın. Üzerine küp küp doğranmış salatalığı ekleyin. Cevizi ilave edin. Başka bir kaseye yoğurdu, sarımsağı, tuzu ekleyip karıştırın. Semizotuna ilave edip, güzelce yedirin. Üzerine zeytinyağı ve pul biber gezdirin.