



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU HAŞLAMASI (DİYET)

200 gr semizotu
3 bardak su
1/2 kaşık yağ

Semizotu iyice yıkanıp ayıklanır. Bir tencerede kaynatılan suyun içine atılır. Kaynama 15 - 20 dakika devam ettirilir. Semizotları yumuşayınca çıkarılır, suyu süzülür. Tenceredeki su dökülüp tekrar su konur. Bir daha kaynatılır. Semizotları tekrar tencereye konur. 15 dakika daha haşlama devam ettirildikten sonra suyu süzülen semizotları yenmek üzere tabağa alınır. Yenirken üzerine az miktarda tereyağı konur.
