



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU YEMEĞİ

1 büyük bađ semizotu
1 adet sođan
3 iri olgun domates
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt

Semizotlarının kök kısımları kesilerek bol suda iyice yıkanır. Mutfak tahtası üzerinde birkaç parçaya bölünerek süzgeçte bekletilir.

Sođan yemeklik doğranır ve yağda kısık ateşte yumuşayınca kadar çevrilir.

Sonra domatesler rendelenir ve tuz ile birlikte tencereye ilave edilir.

5-6 dakika da domateslerle kaynatılır. Ardından semizotları katılır ve sadece domatesin suyu ile tencerenin kapağı kapatılıp pişirilir.

Zaten çok çabuk pişen bir sebze olduğundan fazla vitaminini öldürmeden kontrol edip ocaktan alabilirsiniz. Servis ederken sarımsaklı yoğurt ile sunabilirsiniz.