



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU YOĞURTLAMASI (ALANYA ANTALYA)

<http://alanya.bel.tr>

1 kg semizotu (tömeken)

1 kg süzme yoğurt

4 diş sarımsak

Üzeri için:

1 yemek kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı kırmızı biber

Yıkayıp temizlenen semizotlarının yaprakları ayrılır.

Ayrılan yaprakların üzerine; süzme yoğurt, havanda dövülmüş sarımsak, tuz eklenerek karıştırılır ve sunum tabağına alınır.

Servisi yapmadan önce tereyağında kızartılan kırmızıbiber yoğurtlamanın üzerine eklenir ve servisi yapılır.

Not: İsteğe bağlı olarak 3 orta boy soğan ince ince doğranarak 1 çay bardağı sıvı yağ ile kavrulur yaprakları ayrılan semizotları da ilave edilerek kavrulup soğutulur. Kavrulan semizotları da sarımsaklı yoğurt ile karıştırılır, üzerine tereyağında kızartılan kırmızıbiber eklenerek servisi yapılabilir.

