



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜZME YOĞURTLU SEBZE SOTE

200 gram süzme yoğurt
1 adet havuç
200 gram pazı yaprağı
400 gram kültür mantarı
1 adet limon suyu
1 adet soğan
Yarım demet maydanoz
2 adet közlenmiş kırmızıbiber
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Mantarları yıkayıp temizleyin. Mantarları zeytinyağında 10 dakika kadar kavurup üzerine dilimlenmiş havuçları, irice parçalanmış pazı yapraklarını ekleyip karıştırın. İrice doğranmış soğanı ve közlenmiş kırmızıbiberleri de üzerine ilave edip servis tabağına aktarın. Kıyılmış maydanozları, tuz ve karabiberi de üzerine ekleyip soğuk olarak servis yapın. İsterseniz mantarları konserve olarak alın, daha kısa sürede bu salatayı hazırlayabilirsiniz. Üzerine sarımsaklı süzme yoğurtla ikram edin.

