



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERATÖR

1 su bardağı ceviz içi
1 limon
2 dilim bayat ekmek içi
1 çay kaşığı tuz
2 diş sarımsak
1/2 çay kaşığı kırmızıbiber
2-3 dal maydanoz

Ekmeği 10 dakika suda ıslatınız. Cevizi sarımsakla havanda dövüp bir kâseye boşaltınız. Suyu sıkılmış ekmek içi, limon suyu, kırmızıbiber ve tuz katıp karıştırınız. Gerekirse biraz su ilave ederek yoğurt kıvamına getiriniz. Salata tabağına yerleştirip maydanoz yaprakları ile süsleyiniz.