



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERETÜR

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1/2 adet orta boy marul
1/2 demet maydanoz
1 tatlı kaşığı tuz
3-4 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı tahin
1/2 adet limon suyu

Marul ve maydanozu çok ince olacak şekilde doğrayın.

Bir kaseye alın ve tuz ekleyin.

Elinizle ovalayıp suyunu çıkarın.

Suyunu süzdürün.

Yoğurt sos için bir kaba yoğurt, tahin, limon suyu, sarımsak rendesini alıp karıştırın.

Daha sonra hazırladığınız yoğurdu yeşilliklerle birleştirin.

İyice karıştırın.

Servis tabağına alın.

Üzerine zeytinyağı gezdirip sumak serpin.

