



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## TÖĞMEKEN (KARAMAN)

Yarım demet semizotu  
1 diş iri sarımsak  
4 yemek kaşığı süzme yoğurt  
Su  
Tuz  
Zeytinyağı  
Pul biber  
Nane

Semizotunu bol suda güzelce yıkadıktan sonra nazikçe yapraklarını ayıklıyoruz. Ayıklanan yaprakları derin tencerenin içine alıyoruz, üzerine su ilave edip çitirliğı gidene kadar biraz haşlıyoruz. Sonra suyunu süzuyoruz. Semizotu süzülürken yoğurt sosunu hazırlıyoruz. Yoğurdu azar azar su ekleyerek kaşık yardımıyla eze eze karıştırarak yumuşatıyoruz. Sonra tuz ve rendelenmiş sarımsağı da katıyoruz. Süzdüğümüz semizotunun yapraklarını da ilave edip karıştırıyoruz. Son olarak üzerine zeytinyağı gezdirip, kuru ya da taze nane, pul biber ilavesiyle süsledikten sonra servis ediyoruz.