



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YEŞİL SALATALI YAZ ÇORBASI (DİYET)

### Malzemeler:

- 1 su bardağı buğday
- 4 su bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı dövülmüş ceviz
- 2 adet salatalık
- 2-3 çorba kaşığı kıyılmış taze nane
- 3-4 diş sarımsak
- 3 çorba kaşığı sızma yağ
- Tuz

### Hazırlanışı:

Buğdayı bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün haşlayıp süzün, salatalıkları alacalı soyun, ikiye bölün ve varsa çekirdeklerini çıkartın. Ardından bir kabin içine salatalıkları ince ince rendeleyin. Üzerine tuz serpip 10 dakika bekletin. Sonrasında salatalıkların suyunu iyice süzüp, bir kaba aktarın. Salatalık suyunun içine ince kıyılmış ceviz içini, ince kıyılmış taze naneyi ve sarımsakları katın. Ardından çırpılmış yoğurdu, buğdayı, rendelenmiş salatayı, tuzunu, katıp tüm malzemeyi karıştırın. Üzerine zeytinyağını gezdirin. Servise kadar çorbayı buzdolabında bekletin. Dilerseniz içine buz küpleri koyup servis yapabilirsiniz.