



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT SOSLU SALATALIK (FRANSA)

1 iri salatalık
bir tutam taze çekilmiş karabiber
250 g süzme yoğurt
1 çorba kaşığı dereotu (kıyılmış)
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
V2 çorba kaşığı taze tarhun (kıyılmış)
4 taze tarhun dalı

Keskin bir bıçakla salatalığı soyup, 2,5 cm kalınlığında dilimleyin. Sonra dilimlerin ortasındaki çekirdekleri çıkarın.

Bir tencereye yaklaşık 2,5 cm yüksekliğinde su koyup, içine bir buğulama kabı yerleştirerek orta ateşe oturtun. Kaynamaya başlayınca buğulama kabına salatalıkları koyup, karabiberi serpin ve üstünü kapatıp, salatalıkları biraz gevşeyinceye kadar (3-4 dakika) pişirin. Sonra tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Yoğurt, dereotu, maydanoz ve tarhununu küçük bir tencerede karıştırıp, tencereyi kısık ateşe oturtarak, yoğurtlu karışımı 1 dakika kadar ısıtın (ama kaynamamalıdır). Sonra tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Buğulama kabındaki salatalıkları bir delikli kepçeyle ısıtılmış tabaklara çıkarıp, tarhun dallarıyla süsleyerek, yanında ılınmış yoğurt sosuyla (ya da ılık yoğurt sosunu ısıtılmış tabaklara bölüştürüp, üstüne salatalık dilimlerini yerleştirin ve tarhun dallarıyla süsleyerek) servis yapın.
