



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU BROKOLİ SALATASI

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

500 gram brokoli
1 kase süzme yoğurt ya da suyu süzölmüş yoğurt
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz

Brokolileri ağaç ağaç ayırıp yıkıyoruz. Tencereye koyup üstüne kaynar su koyup kaynamaya bırakıyoruz. 8-10 dakikanın sonunda alıp soğuk sudan geçirerek süzöyoruz. Süzme yoğurt ya da suyunu süzdüğümüz yoğurdun içine rendelenmiş sarımsakları koyuyoruz ve tuz ilave edip karıştırıyoruz. Brokolileri ince ince doğruyoruz ve yoğurtlu karışımın içine koyup karıştırıyoruz. Salatamız hazır. Servis tabağına koyup dilediğiniz gibi süsleyebilirsiniz.