



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ENGİNAR

- 3 adet enginar
- 1 adet limon suyu
- 4 orba kaşığı zeytinyağı
- 1.5 su bardađı süzme yođurt
- 4 diş sarımsak
- 1/2 demet dereotu

Enginarları tuzlu ve limonlu suda 10 dakika haşlayın ve küp şeklinde doğrayın. Üzerine zeytinyağını ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Sarımsakları dövüp yoğurtla karıştırın. Enginarın üstüne sarımsaklı yoğurdu ve kıyılmış dereotunu ilave edip karıştırın.
