



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK GARNİTÜRÜ

www.sefabdullahusta.com

3 adet kabak
2 diş sarımsak
Yarım demet dereotu
400 gr yoğurt
Tuz
Karabiber
Nane
Pul biber
Süslemek için:
Birkaç dal maydanoz
50 gr mısır

Kabakları yıkayıp, kazıyın ve bir kaba rendeleyin. Üzerine tuz döküp, kaşıkla karıştırın ve sonra suyunu süzdürün.

Pul biber, karabiber, ince kıyılmış dereotunu kaba ilave edip hepsini karıştırın. Yoğurdu ayrı bir kaba alın ve ezilmiş sarımsakları, tuzu ekleyerek karıştırın.

Kabakları servis yapacağınız tabağa alarak sarımsaklı yoğurdu gezdirin.

Üzerine pul biber, nane döküp, maydanoz ve dereotuyla süsleyip ve servis yapın.

