



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KABAK SALATASI

Samsun İl Tarım Müdürlüğü

2 orta boy kabak
1 çorba kaşığı zeytin yağı
1 kase yoğurt
2 yemek kaşığı mayonez
Biraz karabiber
Birkaç dal ince doğranmış nane

Kabakları rondo da yada rendenin iri kısmıyla rendeleyin.
Rendelenmiş kabakları,zeytin yağı ilave edilen tencereye alıp kısık ateşte soteleyin.
Kabak suyunu çekinceye kadar bekleyin.
Tuz ve karabiber ilavesi yapın.Ocaktan alıp soğumaya bırakın.
Diğer tarafta bir kase yoğurt, ince kıyılmış nane ve mayonezi karıştırın.
Soğuyan kabakların üzerine ilave edin.
Susam ve çörekotuyla süsleyin.

