



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK SALATASI

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

2 adet kabak
1 kase süzme yoğurt
2 diş sarımsak
1 tutam dereotu
1 avuç ceviz içi
1 çay kaşığı tuz

Kabakların kabuklarını soyup, boyuna kesiyoruz. Ardından minik minik küpler doğrayıp serin kaseye koyuyoruz. Üzerine 1 silme çay kaşığı tuz koyup elinizle ovmaya başlayın. Yumuşayıp suyunu salmaya başladığında kabakları sıkarak başka bir tabağa alın. Bir kasede süzme yoğurt, rendelenmiş sarımsak, iri ceviz parçaları ince kıyılmış dereotunu ekleyip karıştırıyoruz. Ardından içine suyunu sıktığımız kabakları ekleyip harmanlayıp servis tabağına koyuyoruz. Dilediğiniz gibi süsleyebilirsiniz.