



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KABAK SALATASI

3 adet orta boy kabak
1.5 su bardağı yoğurt
1-2 diş sarımsak
Yarım çay bardağından az sıvıyağ
Tuz
Dereotu ya da fesleğen (süslemek için)

1- Kabakları yıkayın ve soyun. Rendenin iri tarafıyla rendeleyin.
2- Tavaya zeytinyağını alın, sularını sıkmadan rendelediğiniz kabakları ekleyerek orta ateşte kabaklar pişinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) soteleyin.
3- Sarımsağı rendeleyin, biraz tuz ekleyerek 1,5 su bardağı yoğurt ile karıştırın.
4- Pişen kabakları ocaktan alın ve 10 dakika kadar soğumasını bekleyin.
5- Hazırladığınız sarımsaklı yoğurdu pişirdiğiniz kabaklara ekleyerek karıştırın. Buzdolabında dinlendirdikten sonra otlarla süsleyerek servis yapın.
