



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YOĞURTLU KARNABAHAH CACIĞI

- 1 kase süzme yoğurt
- 1 su bardağı su
- Yarım kg karnabahar
- 3 diş sarımsak
- Yarım demet dereotu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı

Karnabahar haşlanır, suyu iyice süzülür. Sonra çok ince kıyılır. Yoğurt, su, tuz ve zeytinyağı iyice çırpılır. Kıyılmış karnabahar, ezilmiş sarımsak ve kıyılmış dereotu eklenir, karıştırılır. Kaselere paylaşılır.
