



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU MADIMAK

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

1 kg madımak,
3 yemek kaşığı tereyağı,
2 orta boy soğan,
yarım yemek kaşığı salça,
yeterince tuz.

Yapılışı:

Madımak ayıklanır. Bıçakla ince bir şekilde kıyılır. Tencereye tereyağı konur, doğranmış kuru soğan eklenerek kavrulur. Kıyılmış madımak bu karışıma eklenerek kavrulur. Üzerine yoğurt dökülüp yenir.
