



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU MERCİMEK SALATASI

- 2 su bardağı yeşil mercimek
- 4 su bardağı diyet yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber, kırmızı pul biber
- 3 adet yeşil taze soğan
- 1 demet maydanoz

Yıkayıp ayıkladığınız mercimeği, 5 su bardağı suyla haşlayın. Diğer taraftan, sarımsakları dövün. Yeşil soğanı ve maydanozu ayıkladıktan sonra ince ince doğrayın. Yoğurt, dövülmüş sarımsak, zeytinyağı, tuz, baharatlar, yeşil soğan ve maydanozu çukur bir kaba aktarıp çatalla karıştırın. Haşlayıp iyice yumuşattığınız mercimeği süzdükten sonra ılık hale gelmesini bekleyin. Hazırladığınız yoğurtlu sosu, mercimeğin üzerine aktarıp karıştırın. Salatayı servis tabağına alın. Üzerini kırmızı pul biberle süsleyerek, servise sunun.



Fotoğraf "aslı keremoğlu" tarafından gönderildi. 16.07.2020