



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU NANELİ SALATALIK

Michael Montignac

3 SALATALIK (BÜYÜK)
225 GR YOĞURT
1 TATLI KAŞIĞI KIYILMIŞ DEREOTU
3 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1 TATLI KAŞIĞI TUZ
2 ÇORBA KAŞIĞI SİRKE
2 DİŞ SARMISAK

Salatalıkları soyun. Uzunlaşmasına ikiye bölün. Çekirdeklerini çıkarın ve küçük parçalara kesin. Bir süzgece koyup üzerlerine kaya tuzu serpin. 15 dakika süzölmeye bırakın. Sonra sudan geçirip mutfak havlusu arasında suyunu emdirin. Bir kâsede sirkeyi sarımsak ile karıştırın. 10 dakika bekletin. Sonra başka bir kâsede yoğurt, zeytinyağı ve dereotlarını karıştırın.

Sirke-sarımsak karışımını bir çay süzgecinden geçirerek yoğurtlu karışıma ekleyin.

İyice kurumuş salatalıkları, yanında bir kâsede üzerine kıyılmış nane yaprakları gezirilmiş yoğurtlu sosla birlikte servis yapın.