



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YOĞURTLU SALATA

1 su bardağı süzme yoğurt  
3 diş sarımsak  
4 çorba kaşığı sirke  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 adet kuzu ispanak  
1/2 demet taze soğan  
1/2 demet maydanoz  
1/2 demet nane  
1/2 demet tere  
1 adet salatalık  
3 adet közlenmiş yeşilbiber

Yeşillikleri ince ince kıyın. Salatalığı rendeleyip suyunu sıkın. Közlenmiş biberi doğrayın. Sarımsakları dövüp yoğurtla karıştırın. Tüm malzemeyi karıştırıp tabağa alın. Sirke ve zeytinyağını karıştırıp üzerine dökün.

---