



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU SALATA

400 g salatalık
500 gr doğal yoğurt
4 domates
1 biber
2 soğan
kuru nane
50 g ceviz
sızma zeytinyağı
kaba tuz
tuz
karabiber

Tüm sebzeleri yıkayın. Salatalıkları çok ince dilim halinde kesip, büyük bir kâseye alın, üzerlerine kaba tuz döküp kâsenin kapağını kapatıp 30 dakika bekleyin. Süre sonunda tuzlu suyu döküp salatalıkları kurulayın. Bir domatesi, dilimleyerek ekleyin, biberleri ve soğanları halka doğrayıp ekleyin. Zeytinyağı ekleyin, kıyılmış ceviz, kuru nane ve tuz, zevkinize göre biber ekleyip hepsini karıştırın. Salataları porsiyonluk tabaklara dağıttıktan sonra üzerlerine biraz yoğurt koyarak servis edin.