



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

---

## YOĞURTLU ŞALGAM

1 Kg. Şalgam  
250 Gr. Kıyma  
2 Soğan  
250 Gr. Yoğurt  
1 Kasık tereyağı  
2 Diş sarımsak  
1 Kaşık zeytinyağı  
Biber. tuz.

Salamı doğrayıp tuzlu suda haşlayın. Soğanı doğrayın tereyağı zeytinyağı karışımında kavurun, buna kıyma katıp kavurmaya devam edin, tuzu ve biberi serttikten sonra üstüne şalgamları koyun, orta ateşte pişirin, sarımsaklı yoğurtla servis yapın.