



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YOĞURTLU ŞALGAM KIZARTMASI

1 kg şalgam  
250 gr yoğurt  
2-3 diş sarımsak  
Tuz

Şalgamların kabukları soyulup dilim dilim doğranır. Tencereye konup su ve tuz ilave edilip haşlanır. Şalgamlar yumuşayınca ateşten alınıp, suyu süzdürülür. Tavada sıvıyağ kırdırılıp, şalgamların iki tarafı nar gibi kızartılır. Delikli kepçe ile yağı süzdürülerek servis tabağına alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.

Not: Et yemekleri yanında garnitür olarak kullanabilirsiniz.

---