



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU SEBZELER

- 1 demet dereotu (ince kıyılmış)
- 1 demet semizotu (ince kıyılmış)
- 1 tutam kuru nane
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 2 tane kabak
- 2 tane salatalık
- 1 kase yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı sana yağı (yumuşatılmış)

Kabakların, salatalıkların kabuklarını soyuyor ve ardından ister kalın ister ince rendeden geçiriyoruz. Rendelendikten sonra listedeki malzemelerimizi sırası ile ekliyor ve kaşık ile yoğuruyoruz.

