



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ŞEHİRİYE SALATASI

1.5 su bardağı arpa şehriye
1 havuç
1 su bardağı haşlanmış ya da konserve bezelye
Yoğurt
Tuz
Konserve mısır

Bir tencerede şehriyeleri haşlamak için suyu kaynatın, kaynayan suya şehriyeleri ilave edin. Yumuşayana kadar haşlayın ve süzün. Derin bir kabın içerisinde yoğurdu karıştırın. Bu aşamada isteğe göre mayonez veya sarımsak ekleyebilirsiniz. Daha sonra haşlanmış ya da konserve bezelyeleri ve rendelenen havucu da yoğurda ilave ederek tuzunu ekleyin. Yine isteğe bağlı olarak içine kornişon turşu veya rendelenmiş salatalık da koyabilirsiniz. Son olarak şehriyeleri de karışıma ekleyerek güzelce karıştırın. Mısır ve dereotu ile süsleyebilirsiniz.