



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 1 demet taze semizotu
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak (isteğe bağlı, rendelenmiş)
- Yarım limon suyu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber
- Yarım su bardağı ceviz içi (isteğe bağlı, iri doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı sumak (isteğe bağlı)
- 1 çay bardağı nar taneleri (isteğe bağlı, süslemek için)

Semizotu iyice yıkanır ve sirkeli suda bekletilir. Ardından suyu süzülür ve doğru büyüklükte doğranır. Bir kasede yoğurt, rendelenmiş sarımsak, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi karıştırarak sosu hazırlanır. Hazırlanan sos doğranmış semizotuyla karıştırılır ve iyice harmanlanır. İsteğe bağlı olarak içine iri doğranmış ceviz, sumak ve nar taneleri eklenebilir.

