



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

1 bađ semizotu
3 yemek kaşığı süzme yoğurt
3 yemek kaşığı normal yoğurt
2 diř sarımsak
Tuz
Zeytinyađı
Pul biber

Öncelikle 1 bağ semizotunun yapraklarını ayıklayıp güzelce yıkayın ve suyunu süzün. Başka bir kasede yoğurtları, ezdiğiniz sarımsağı ve tuzu karıştırın. Yoğurtlu karışımı semizotu yapraklarının üzerine dökün ve karıştırın. Semizotu salatasını uygun bir tabağa aktarın ve zeytinyağı, pul biberle süsleyin.

