



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

- 1 demet semizotu
- 2 adet salatalık
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı mayonez
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

Bir kasede yoğurdu ve mayonezi hafifçe çırpın. Sarımsağı rendeleyip tuzu ekleyin. Salatalığı yıkayıp kabuğunu soymadan incecik dilimleyin. Semizotlarını bıçak değdirmeden elinizle koparın. Yıkayıp suyunu süzün. Salatalık dilimlerini ve semizotlarını, pul biberi yoğurda ekleyip karıştırın. Üzerine pul biber serpiştirerek servis yapın.