



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

1 demet semizotu
1.5-2 su bardağı yoğurt
1 tane salatalık
1-2 diş sarımsak
biraz tuz, nane
Pul biber

Semizotunun yapraklarını bıçak kullanmadan koparıp iyice yıkayın. Tuzla dövülmüş sarımsağı yoğurtla karıştırın, semizotunu, doğranmış salatalığı ekleyip karıştırın. Servis tabağına alıp, üzerini nane ve kırmızı pul biberle süsleyin.
