



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

Canan Karatay

500 gr yabani semizotu (pirpirim)
2 su bardağı süzme yoğurt
1 limonun suyu
Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
Kristal kaya tuzu
Pul biber

Semizotlarını güzelce temizleyin, sirkeli suda bekletin ve durulayın (küçük siyah tohumları varsa atmayın). Semizotu yapraklarını, dallarından yaprak yaprak ayırın. Dal kısımlarını da ince ince doğrayın ve bir salata kâsesine koyun.

Ayrı bir kâsede yoğurt, limon suyu, zeytinyağı ve tuzu karıştırıp çırpın ve semizotlarının üzerine ilave edip karıştırın. Arzuya göre üzerine pul biber serpip servis edin.

