



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YOĞURTLU SÜRPRİZ

### Malzemeler

1 adet kara lahana,  
500 gr. yoğurt,  
3 diş sarımsak,  
Kekik,  
Nane,  
Pul biber,  
4 yemek kaşığı zeytinyağı

### Hazırlanışı

Lahana ince ince verev kesilir. Tencereye 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyulur. Üzerine kesmiş olduğumuz lahana koyulur. Lahana yumuşayana kadar pişirilir. Bir tutam tuz atılır. Soğumaya alınır.

Ayrı bir kasede yoğurt, dövülmüş sarımsak, nane, kekik, tuz eklenir, karıştırılır. Soğuyan lahananın siyah suyu dökülür. Servis tabağına alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir. 2 kaşık zeytinyağı ile pul biber kızdırılır, üzerine gezdirilir.

Öneriler: Yağ miktarı azaltılırsa ve yağsız yoğurt kullanılırsa güzel bir diyet yemeğidir.

---