



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAFLI CACIK

4 orba kaşığı yulaf
2 adet salatalık
2 su bardaęı yoęurt
5 diř sarımsak
4 orba kaşığı zeytinyağı
eyrek demet semizotu
4 dal nane

Salatalıkları ve semizotlarını iyice yıkayın ve ince kıyın. zerine yoğurdu ekleyip 2 su bardağı soğuk suyu koyup karıştırın. Ezilmiş sarımsakları, kıyılmış naneyi de ekleyip serin serin servis yapın. zerine bolca yulaf serpin. İstenirse zerine sirke ve zeytinyağı gezdirilebilir.

