



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAFI ÇİĐ KABAK SALATASI

Elif Korkmazel

- 1 adet kabak
- 6 dal dereotu
- 1 ay bardađı yulaf ezmesi
- 1 su bardađı yođurt
- 2 diř sarımsak

Kabağı iyice yıkayıp kabuklarıyla rendeleyin. Suyunu sıkın bir kaba alın, sarımsaklı yoğurt yapıp üzerine koyun ve karıştırın. İnce kıyılmış dereotunu de içine ilave edip servis tabağına alın. Üzerine yulaf ezmesini serpin afiyetle yiyin.

Not: Diyet yapanlar için bağırsakları çalıştıran müthiş bir salata mutlaka deneyin.
