



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

YOĞURTLU KABAK SALATASI



2 orta boy kabak
1 Su bardağı yoğurt
3 Diş sarımsak
Yarım demet dereotu
1 Tatlı kaşığı tuz
Kızartmak için;
1 Su bardağı zeytinyağı

- # Kabakların kabukları kazınır ya da soyulur, iri küpler şeklinde doğranır.
- # Tavaya zeytinyağı konur, ısınınca kabaklar atılır, renk almadan yumuşayana kadar kızartılır.
- # Kızaran kabaklar yağı süzülmeden tabağa alınır, çatal ya da püre aleti ile ezilir, soğumaya bırakılır.
- # Çukur bir kaptaki yoğurt çırpılır, üzerine kıyılmış dereotu ve 1 tatlı kaşığı tuzla ezilmiş sarımsak katılır.
- # En son soğumuş, ezilmiş kabak eklenir, karıştırılır.
- # Servis tabağına alınır, üzeri arzu edildiği şekilde süslenir.

Not: Kızaran kabakta bulunan fazla yağ alınmadığı için, salataya ayrıca yağ eklenmez.