



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)  
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

---

## Свекольный салат с йогуртом

Yoğurtlu Pancar Salatası



4 шт. средней свеклы  
1 стакан йогурта  
3 зубчика чеснока  
3 ст.л. оливкового масла  
1 ч.л. соли

# Свеклу очистить и разрезать на 2 части.

# Положить в металлический дуршлаг, дуршлаг поставить на кастрюлю с кипящей водой и накрыть крышкой. Варить на пару до готовности.

# Йогурт хорошо взбить, чеснок измельчить.

# Свеклу потереть на крупной терке. В йогурт добавить чеснок, соль, оливковое масло и свеклу, перемешать, выложить на блюдо.

Овощи приготовленные на пару не теряют витаминов.