



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ HAŞLAMASI (DİYET)

2 tane havuç
4 bardak su
1/2 kaşık tereyağı

Havuçlar yıkanır. Sap tarafındaki yeşil kısım bıçakla kesilip atılır. Ucu da bıçakla kesilir. Üzeri kazınmak suretiyle temizlendikten sonra küçük parçalar halinde doğranır. (Havuç kart ise, içindeki fazla ağaç kısmını atmak, bunun için de havucu önce uzunlamasına ortadan dörde bölmek, içini temizleyip atmak gerekir.)

Tencereye konan su kaynadıktan sonra içine atılarak 15 dakika haşlanır. Çıkarılıp suları süzülür. Tenceredeki su boşaltılır. Tereyağı konur. Hafif kızdırılır. Üzerine su konur. Kaynamaya başlayınca havuçlar tekrar boca edilir. 20 dakika kadar kaynayıp haşlanır, pişer. Yenirken üzerine tereyağı alınır.