



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU VE KARNABAHAARLI KANEPELER

10 dilim ekmek
8-10 çiçek karnabahar
2 adet havuç
1 çorba kaşığı yoğurt
2 diş sarımsak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
Tuz, pulbiber ve toz kırmızıbiber

Karnabaharları çiğden ince ince kıyın. Havucu rendeleyip, karnabaharla karıştırın. Yoğurt, dövülmüş sarımsak, zeytinyağı, kıyılmış maydanoz, pulbiber ve tuzu üzerine ekleyin. Ekmekleri kızartın. Hazırladığınız karışımı ekmeklere paylaştırın. Toz kırmızıbiber serperek servis yapın.



Fotoğraf "Baho" tarafından gönderildi. 06.11.2015