



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

2 RENKLİ GARNİTÜR

4 adet kabak
4 adet havuç
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş Sarmısak
Yarım demet dereotu
250 gr. Süzme yoğurt
Yarım su bardağı ceviz
1 tatlı kaşığı Tuz

Kabakları ve havuçları rendeleyin ve ayrı ayrı ikişer yemek kaşığı zeytinyağında kavurun. Suyunu iyice çekmesi gerekiyor. Sarımsak ve ince kıyılmış dereotunu yoğurda ekleyin. Tuz ilave edin. Servis tabağına önce havucu koyun. Üzerine kabakları ekleyin. Kabakların üzerine yoğurdu gezdirin ve iri dövülmüş cevizleri serpiştirin.

