



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BALLI SUSAMLI HAVUÇ

Malzemeler:

2-3 adet havuç (rendelenmiş)

1 su bardağı susam

1 kaşık bal

Yağsız tavada susamları biraz pembeleştirilim. Rendelenmiş havucu yağsız bir başka tavada pişmeye bırakalım, kendi suyunu bırakıp çekene dek pişirelim. Bu arada ocaktan indirmeye yakın içine 1 kaşık bal koyalım ve dağılmasını sağlayalım. Havucu yumuşayınca tabağa alıp üzerine kavrulmuş susamları serpelim.

Not: Bal çok ısıtılmamalı, yoksa sağlığa zararlı olur, aynı zeytinyağının fazla yakılması gibi bir etki ortaya çıkartır.