



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET HAVUÇ MÜCVER

www.diyetuzmani.com.tr

4 tane havuç
1 kabak
2 patates
2 çorba kaşığı un
2 tane yumurta
Yarım çay bardağı yoğurt
2 çorba kaşığı rendelenmiş beyaz peynir
4 dal taze soğan
7-8 dal maydanoz
7-8 dal dereotu
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım çay kaşığı kabartma tozu
Tuz
Karabiber
Pul biber

İlk olarak kabak, patates ve havucu rendeleyin. Kabak ve patatesin suyu sıkın, geniş bir kaba alın. Un, havuç, yumurta, yoğurt, beyaz peynir, 2 çorba kaşığı zeytinyağı ve kabartma tozunu ilave edin. Pul biber, karabiber ve tuzu da ekledikten sonra tüm malzemeyi karıştırın. 2 çorba kaşığı zeytinyağı ile fırın kabını yağlayın. Karışımı içine boşaltın. 175 derece önceden ısıtılmış fırında havuç mücverin üzeri kızarana kadar bekleyin. Piştiğinden emin olduktan sonra soğumaya bırakın. Ilık iken servis edin.

