



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## EV YOĞURTLU VE PİRİNÇLİ SEBZE PÜRESİ

Eğlenceli Tarifler  
Sağlıklı Minikler

- 1/2 çay bardağı esmer pirinç
- 1 çay bardağı su
- 1 çay bardağı ev yoğurdu
- 1 adet kabk, doğranmış
- 1 küçük havuç soyulmuş rendelenmiş
- 1 küçük patates soyulmuş doğranmış
- 3 tatlı kaşığı Kamili Sızma Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kuru nane

Pirinci ve suyu bir tencereye alıp pirinçler iyice suyunu çekip yumuşayana kadar haşlayın ve dinlenmeye bırakın. Havuç, patates ve kabağı birbirlerine karıştırmadan buharda pişirin. Sebzeler iyice yumuşadıktan sonra her birini ayrı kaselere alıp çatalla ezerek püre haline getirin. Her birinin içine yarım tatlı kaşığı Kamili Sızma Zeytinyağı ekleyip karıştırın. Kuru naneyi 1,5 tatlı kaşığı Kamili Sızma Zeytinyağı ile hafifçe ısıtın. Yoğurtlu pirinçleri tabağın ortasına koyup ayrı ayrı sıkma poşetlerine doldurduğunuz sebze pürelerinizi yoğurtlu pirincin üzerine kat kat yerleştirin. Üstlerine naneli zeytinyağından gezdirerek servis edln.

