



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAVUÇ BASTISI

Tencereye 3 soğan çentiniz, 1 kaşık sadeyağ, 3 kaşık kıyma ile beraber kavurunuz. Dört havuç temizleyiniz, uzunlamasına 4 parçaya ayırıp doğrayınız. Başka bir kaptaki 5 - 6 dakika haşlayıp süzünüz. İki dal kereviz, 4 - 5 dal maydanoz kıyınız, havuçlarla beraber kavrulmuş kıyma tenceresine koyunuz. Üstüne 3 - 4 diş kıyılmış sarımsak, tuz, biber ve biraz şeker serpiniz. İki kepçe etsuyu ile ıslatıp kapalı olarak orta ateşte yavaş yavaş pişiriniz.

Not: Hangi yemekte kullanılırsa kullanılsın, ya da ayrıca pişirilsin, kesinlikle havucu önceden biraz haşlamalı ve süzdükten sonra garnitür olarak kullanmalı ya da yemeğini pişirmelidir. Haşlanmazsa, ağıza buruntulu bir çeşni verir ve yemeğin lezzetini bozar.

---