



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ EZMESİ

Malzemeler:

5 havuç,
5 diş sarımsak,
3 yemek kaşığı tahin,
300 gr. süzme yoğurt,
1 kahve fincanı sıvıyağ,
50 gr. iri dövülmüş ceviz,
1 tatlı kaşığı pul biber,
yarım demet maydanoz,
tuz.

Hazırlanışı:

Kabuklarını soyduğumuz havucu rendeleyelim. Sıvıyağda karıştırarak ölene kadar kavurup soğutalım. Dövülmüş sarımsağı, tahini, süzme yoğurdu, pul biberi, cevizi ve tuzu ekleyip karıştıralım. Macun kıvamındaki ezmeye kıyılmış maydanoz serpererek servise sunalım.

[ML® Havuç Ezmesi için tıklayın](#)