



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HAVUÇ KIZARTMASI

Yarım kg. havuç  
1 çay bardağı un  
Yarım çay kaşığı domates salçası  
Yarım kg. yoğurt  
3 diş sarımsak  
Tuz

Havuçları yıkayıp temizleyin ve yumuşayana kadar haşlayın. Sudan çıkarıp soğuk suya atın. Daha sonra dilediğiniz uzunlukta dilimleyin. Unu bir kaba alıp, üzerine su ekleyerek akıcı bir hamur hazırlayın. Üzerine tuz ve salçayı ekleyin. Havuçları karışıma bulayıp, kızartın. Sarmıskalı yoğurtla servis yapın.

---