



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ PÜRESİ (DİYET)

2 tane havuç
1/2 kaşık un
1/2 kaşık tereyağı
1 çay bardağı süt

Havuçların baş taraflarındaki yeşil kısımları bıçakla kesilip atılır. Uç lan da porsumuş kısmı varsa kesilip temizlenir. Üzeri kazınarak temizleme işi tamamlanır. Yıkanan havuçlar ortadan, uzunlamasına dörde bölünür. Sonra da istenilen büyüklükte parçalar halinde doğranır. (Havuçların içleri fazla ağaçlı ise bunlar kesilip atılır. Mümkün mertebe kırmızı kısımları yemek için ayrılır.) Bir tencereye bol su konur. Isıtılır. Kaynamaya başladığı zaman havuçlar da içine atılır. 10 dakika kadar haşlanır. Bir kaşığın sırtı veya el tokmağı ile ezilir. Bir süzgeçten geçirilir. Sonra bir başka kap içinde havuçla tereyağı ve un karıştırılır. İyice ezilir. Kaynatılan sütle birlikte bu karışım bir kaba konarak hafif ateşte kaynatılır. Böylece yenmeye hazır hâle gelir.