



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU KABAK

2 adet kabak
2 havuç
4 kaşık sıvı yağ
6 kaşık süzme yoğurt
½ çay bardağı dövülmüş ceviz
3 diş sarımsak
Biraz Tuz

Kabak ve havuçlarımızın kabuklarını ayıklayalım. Ayrı ayrı rendeleyelim, orta boy tavaya sıvıyağımızı alalım, kabaklarımızı hafif ateşte kavuralım, kabak su salacaktır. Suyunu hafif çekince havuçlarımızı ekleyelim. Beraber kavuralım. Malzememizi soğutalım. Kabak ve havuçlar soğurken, süzme yoğurdumuzu derince bir kaba alın, ezilmiş sarımsak, su ve tuz ile koyu kıvamda yoğurdunuzu ezin. (asla çok su eklemeyin, eklenecek sebzeler yoğurdunuzu zaten yumuşatacaktır) Sebzelerinizi ve dövülmüş cevizinizi yoğurda ekleyerek tüm malzemenizi karıştırın. Servis tabağına alarak, Maydanoz ile süsleyin.



Fotoğraf "mustafa b." tarafından gönderildi. 22.07.2019