



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU NURANIYE

Ayşe Tüter

1 adet kabak
1 adet havuç
1 komposto kasesi pirinç (haşlanmış)
1 demet dereotu
1 demet taze nane
1 çorba kaşığı un
1 komposto kasesi sözme yoğurt
1 Tatlı kaşığı YONCA sarımsak ezme
1 çay bardağı YONCA ayçiçek yağı
Tuz
Kırmızı pul biber

Kabağı ve havucu rendeleyin, yarım çay bardağı ayçiçek yağı ile kısık ateşte pişirelim. Kabağa bir çorba kaşığı unu ekleyip, bir iki kere çevirelim. Tencereyi ateşten alıp, soğumaya koyalım. Naneyi, dereotunu ve maydanozu inoe ince kıyalım. Kabağa havuca kıydığımız yeşillikleri, haşlanmış pirinci, yoğurdu ve sarımsağı ilave edip, karıştıralım. Daha sonra hazırladığımız yemeği servis tabağına aktarıp, üzerinde kalan yağı gezdirelim. Kırmızı biber serpip, servis yapalım.