



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ TARATOR

- 2 büyük havuç
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak süzme yoğurt
- 1 küçük kase dövülmüş ceviz

Havuçları temizleyip rendeleyin. Bir tavada yağla beraber yumuşayınca kadar soteleyin. Soğuması için bekletin.

Bir kapta yoğurtları çırpın. Havuç ve cevizleri ekleyerek iyice harmanlayın.

