



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ TARATOR

6 adet soyulmuş rendelenmiş havuç
3 diş sarımsak
1,5 su bardağı yoğurt
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz

Rendelenmiş havuçları bir tencereye alıp üzerine sıvı yağ dökülür. Yumuşayana kadar kısık ateşte kavrulur. Suyunu salıp tekrar çekmeye başlayan havuçların içine ince doğranmış sarımsaklar eklenir. 4 - 5 dakika daha kavralan havuç ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır. Yoğurtun içerisine tuz eklenerek iyice çırpılır. Soğuyan havuçla yoğurt karıştırılır servis etmeye hazırdır.

Not: Sarımsak arzuya göre yoğurda eklenebilir. Kokusu ve tadı daha yoğun olacaktır. Arzuya göre içerisine çekilmiş ceviz ve üzerine patates cipsi koyulabilir.

