



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ TARATOR

4-5 adet havuç
3-4 diş sarımsak
1,5-2 bardak süzme yoğurt
1 kase çekilmiş ceviz
2 kaşık zeytinyağı
Karabiber
Pul biber
Nane
Tuz

Havuçları temizleyip rendeleyin. Zeytinyağında havuçları kızartın. Kavrulma işlemi tamamlandığında ceviz içini de ekleyip soğuması için bekleyin. Bu esnada süzme yoğurdu ezilmiş sarımsaklar ile birlikte çırpın. Soğuyan havuç kızartması ile süzme yoğurtlu karışımı iyice harmanlayın. Üzerine karabiber, pul biber ve dilediğiniz baharatları serpin.

