



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ TARATOR

- 3 büyük havuç
- 1 buçuk yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 kase dövülmüş ceviz
- 1 büyük diş sarımsak

Havuçları temizleyip rendeleyin.
Bir tavada yağla beraber yumuşayınca kadar soteleyin.
Soğuması için bekletin.
Bir kaptaki yoğurtları çırpın.
Sarımsakları ezerek yoğurda ekleyip karıştırın.
Havuç ve cevizleri ekleyerek iyice harmanlayın.
Üzerine zeytinyağında pul biber eritip gezdirebilirsiniz.
Servis ederken iri ceviz taneleri serpiştirin.

