



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ TARATOR

4 adet havuç
6 yemek kaşığı süzme yoğurt
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş rendelenmiş sarımsak
Yarım çay bardağı çekilmiş ceviz
Tuz
Yapılışı

Öncelikle havuçların kabuğunu soyup, rendeleyin. Zeytinyağını tavaya alın ve havucu ekleyip soteleyin. Sarımsakları ekleyip biraz daha soteleyin. Havuçlar kavurulunca soğuması için kenara alın. Geniş bir kaseye havuçları alın. Süzme yoğurdu ilave edip karıştırın. Cevizleri ve zeytinyağını ekleyip tekrar karıştırın. Servis tabağına alıp, maydanozla süsleyip soğuk olarak servis edin.