



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ TARATOR

- 3 adet büyük boy havuç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 2 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı ceviz içi (dövülmüş)

Havuçları yıkayın, soyun ve rendeleyin.

Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Rendelenmiş havuçları tavaya ekleyin ve orta ateşte 5-6 dakika kadar soteleyin.

Havuçlar yumuşayıp hafifçe renk değiştirdiğinde ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Bir kasede süzme yoğurdu, ezilmiş sarımsağı, tuzu ve karabiberi karıştırın. İsteğe bağlı olarak pul biber de ekleyebilirsiniz.

Soğuyan havuçları yoğurtlu karışıma ekleyin ve iyice karıştırın.

Hazırladığınız havuç taratoru servis tabağına alın. Üzerine dövülmüş ceviz içi serpin ve zeytinyağı gezdirin.

Not: Havuç tarator, ana yemeklerin yanında garnitür olarak da sunulabilir. Ekmeğin üzerine sürerek ya da krakerlerle birlikte atıştırmalık olarak tüketebilirsiniz. Hafif bir öğle yemeği için salataların üzerine ekleyebilirsiniz.