



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU TARATOR

2 adet havuç
4-5 çorba kaşığı süzme yoğurt
2-3 diş sarımsak
1 su bardağı ceviz

Havuçları temizleyip rendeleyin.

Cevizleri robotta istediğiniz büyüklükte kıyın ya da havanda dövün.

Sarımsakları ezin.

Havuç rendesi, çekilmiş ceviz, süzme yoğurt ve sarımsağı bir kabın içerisinde karıştırın. Servis tabağına aldıktan sonra istediğiniz gibi süsleyerek servis yapabilirsiniz.



