



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAZI SAPIYLA BROKOLİ VE HAVUÇ EZMESİ

- 1 adet büyük boy havuç
- 3-4 adet brokoli
- 1 diş sarımsak
- 1,5 çay bardağı yoğurt
- 3 yemek kaşığı mayonez
- 2 yemek kaşığı sana zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 dal pazı sapı

Brokoli ve havucu tuzlu suda yumuşayınca kadar haşlayın. Sarımsağı soyun, pazı sapını ince ince kıyın. Yoğurdu, mayonezi, zeytinyağı ve tuzu karıştırın. Sebzeleri de ekleyerek blenderdan geçirin. Kaseye ekleyip servis yapın.

