



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TARATOR

2 adet orta boy havuç
1 adet kırmızı biber
1 demet Roka
1 su bardağı koyu kıvamlı yoğurt
2 diş sarımsak
2 kaşık margarin

Havuç temizlenip rendelenir ardından kırmızı biber ince kıyılır ve havuçlara birlikte 5 dk tavada margarinle sotelenip soğumaya bırakılır. Roka ince ince kıyılır. Ayrı bir kaptaki sarımsaklı yoğurt hazırlanır ve hazırlanan tüm malzemeler karıştırılıp servise hazırlanır.