



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TARATOR

Malzemeler:

4 adet orta boy havuç
1 demet roka
Yarım demet maydanoz
400 gram süzme yoğurt
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı zeytinyağı
2 adet kırmızı biber

Hazırlanışı:

4 adet havucu soyarak rendeleyin, rendelediğiniz havucu zeytinyağı ile hafif ateşte kavurun. Kırmızı biberi ince ince doğrayıp kızarmakta olan havuca ekleyin. Birlikte kavurun ve soğutmaya bırakın. Roka ve maydanozu ince ince kıyıp bir kaba koyun. 3 diş sarımsağı dövüp 400 gram yoğurt ile birlikte karıştırın. Daha önce kızartmış olduğunuz havuç, kırmızı biber, tuz ve ince kıymış olduğunuz roka ve maydanoz ile birlikte karıştırın ve servise sunun.