



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TARATOR

Kabak 3 orta boy
Havuç 6 orta boy
Maydanoz 1/2 demet
Dereotu 1/2 demet
Soğan 1 orta boy
Zeytinyağı 1/2 su bardağı
Duru iri Pilavlık bulgur 1/2 su bardağı
Su 1 su bardağı
Tuz 1+1/2 tatlı kaşığı
Taze reyhan 4-5 dal
Sarımsak 4-5 diş
Yoğurt (süzme) 1+1/2 su bardağı

Sebzeler yıkanır, ayıklanır. Soğan soyulur, yıkanır ve ince ince doğranır. Kabak ve Havuç kazınıp rendelenir. Maydanoz, reyhan ve dereotu ince kıyılır. Tencerede yağ ve soğan sarartılır. Kabak ve tuz ilave edilerek suyunu çekinceye kadar kavrulur. Havuç eklenerek karıştırılır ve kapak örtülür. Kısık ateşte ara sıra karıştırılarak pişirilir. Diğer tarafta bulgur 1 su bardağı su ile haşlanır, soğuduktan sonra sebzeli karışıma ilave edilir. Maydanoz, dereotu, reyhan eklenerek karıştırılır. Sarımsaklar soyulur, tuz ile dövülür ve ezilmiş yoğurt ile kaplanır ve maydanoz yaprakları süslenerek servis yapılır. (K.K.Arisoy)

NOT: Çoğunlukla ara öğünlerde tercih edilir.

