



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARATOR

Bir buçuk su bardağı ceviz
4 dilim ekmek içi
Yarım su bardağı su
Bir buçuk kahve fincanı zeytinyağı
Yarım kahve fincanı sirke
Yarım limonun suyu
2-3 diş sarımsak
Kırmızı biber
Tuz

Ceviz içlerini blendırdan geçirin. Bir kaptaki ekmek dilimlerini ıslatın. Sonra suyunu sıkın. Cevizle birlikte ıslatılmış ekmek içlerini tahta kaşık yardımıyla iyice karıştırın. Bu karışıma yarım su bardağı suyu karıştırarak, dökün. Sonra sırasıyla zeytinyağını, sirkeyi, limon suyunu, havanda tuzla dövülmüş sarımsakları, kırmızı biberi ve tuzu ilave edin. Malzemeyi iyice karıştırın kalamarların yanında servis yapın.