



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TARATOR

3 orba kaşığı tahin  
1 su bardağı dövölmüş ceviz  
2 orba kaşığı limon suyu  
2 diş dövölmüş sarımsak  
15-20 dal kıyılmış maydanoz

Bütün malzeme bir araya getirilir. Bir atal yardımıyla iyice karıştırılır.

---