



TAVUKLU TARATOR

<https://www.sagliklitavuk.org>

Bir parça tavuk göğsü
1/2 kabak
1/2 havuç
Bir kase süzme yoğurt
1 yemek kaşığı krema
1 veya 2 diş sarımsak
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Taze nane yaprakları

Tavuk göğsünü haşlayıp, didikleyin.

Ayrı bir tavada rendelediğiniz havuç ve kabağı soteleyin, rendelenmiş sarımsak ekleyin ve bir yemek kaşığı kremayla bağlayın.

Süzme yoğurtla birlikte tüm malzemeleri birleştirin, taze nane yapraklarıyla süsleyin, üzerine biraz zeytinyağı gezdirerek servis yapın.

