



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE NANELİ HAVUÇ, KABAK TARATORU

- 1 çorba kasesi süzme yoğurt
- 1 kahve fincanı su
- 1 adet orta boy havuç
- 1 adet orta boy kabak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 4 dal taze nane yaprağı
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz

Yoğurdu çukur bir kapta, 1 fincan su ile çırpın. Havuç ve kabağı rendeleyin, zeytinyağı ile hafif soteleyin. Dövmüş sarımsağı, ince kıyılmış nane yaprağını, tuzu, havuç ve kabağı yoğurda ilave edin. Nane yaprakları ile süsleyerek soğuk servis yapın.