



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU HAVUÇ KIZARTMASI (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

4 iri boy havuç
3/4 bardak ayçiçek yağı
1 bardak yoğurt
1 tatlı kaşığı tuz
3 diş sarımsak

Havuçları soyup uzunlamasına kesin ve tuzlu suda haşlayın, kurulayın. Kızartma tenceresine yağı koyup iyice kızdığıında havuçları koyup her tarafı eşit kızarana kadar kızartın. Tüm havuçlar kızardıktan sonra tuz ve dövülmüş sarımsakları yoğurtla karıştırıp kızartmaların üzerine dökün. Biraz soğuduğunda servis yapın.