



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU HAVUÇ PİLAKİSİ

1 kg havuç
1 soğan
1 fincan pirinç
1 çay bardağı zeytinyağı
1 küçük kâse yoğurt
2 diş sarımsak
1 kaşık salça
şeker
tuz

Tencereye zeytinyağı ve soğan koyularak hafif döndürülür. Ayıklanmış ve doğranmış havuçlar, sulandırılmış salça ilâve edilir. Tuz ve şeker de koyulduktan sonra üstünü örtecek kadar su doldurulur. Havuçlar piştikten sonra yıkanmış pirinç üstüne serpilir. Yağı ile kalınca ateşten indirilip tabağa boşaltılır. Sofraya alırken sarımsaklı yoğurt ilâve edilirse daha lezzetli bir yemek olacaktır.