



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU HAVUÇ SALATASI

Malzemeler:

500 gr. süzme yoğurt,
40 gr. dolmalık fıstık,
1 demet taze soğan,
40 gr. kurutulmuş domates,
2 demet roka,
800 gr havuç,
100 gr arpacık soğan,
3 tatlı kaşığı tozşeker,
100 ml sıvıyağ,
3 yemek kaşığı elma sirkesi,
1 demet fesleğen,
4 tatlı kaşığı zeytinyağı,
tuz,
karabiber.

Yapılışı:

Fıstıkları yağsız tavada kavurun, soğumaya bırakın ve kıyın. Taze soğanları temizleyip beyaz kısımlarını verev doğrayın. Domatesleri şeritler kesin. Fesleğeni yıkayıp doğrayın. Yoğurda, fıstığın 2/3' ü nü, taze soğanı, fesleğen ve domatesleri karıştırıp, tuz ve karabiberle tatlandırın. Rokayı yıkayın ve doğrayın. Havuçları ince ince rendeleyin. Arpacık soğanlarını ince ince kıyın. Havuç, roka ve arpacık soğanlarını karıştırın. Şeker, tuz, biber, yağ ve sirkeyi karıştırıp havuç ve rokanın üstüne dökün. Servis için rokalı havuç salatasını ve yoğurt karışımını 4 tabağa paylaşın. Tabağı kalın fıstıklarla süsleyip biberleyin. Yoğurdun üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı gezdirin.