



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU HAVUÇ SALATASI

Malzemeler

1 kg havuç
4/3 Bizim Ayçiçekyağı
1 baş sarımsak
1 çay kaşığı tuz
750 gr. İçim Doğal Yoğurt
Süslemek için:
Kırmızı pul biber
2-3 dal maydanoz
5-6 adet siyah zeytin

Hazırlanışı

Havuçların üzerini temizleyip, yıkayıp, rendeleyelim. Diğer tarafta Bizim Ayçiçek Yağı'nı bir tavada kızdırarak rendelenmiş havuçları ekleyelim. Karıştırarak yaklaşık 15-20 dk pişirelim. Soğumaya bırakalım. Havanda tuz ile ayıkladığımız sarımsakları döverek iyice ezelim. Derince bir kaseye İçim Doğal Yoğurdumuzu, pişmiş havucumuzu ve sarımsaklarımızı koyup iyice karıştıralım. Üzerini bir kaşık yardımı ile düzleştirip kırmızı pul biberimiz, maydanozumuz ve zeytinlerimiz ile süsleyerek servis yapalım.

Öneriler: Beta Karotenin açığa çıkıp bize yarar sağlaması için havuçla mutlaka yağ içeren bir besin tüketin ya da sıvı yağda pişirerek tüketin.