



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI HAVUÇ VE İSPANAK EZMESİ

1/2 kg havuç  
500 gr ıspanak  
1/2 su bardağı süzme yoğurt  
1/2 çay kaşığı tuz ve karabiber  
2 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı üzüm sirkesi  
1 çay kaşığı kimyon  
1 adet soğan

1. Soğan rendelenir ve 1/2 su bardağı zeytinyağında renk değiştirene kadar pişirilerek rendelenmiş havuçlar ilave edilir.
2. Ispanak ve sarımsak kabaca doğranarak yumuşayan havuçlara eklenir ve 2 dakika daha pişirilerek havuçların oda sıcaklığında soğuması beklenir. Karışım soğuduktan sonra sirke, yoğurt ve tüm baharatlar ilave edilerek servis edilir.