



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI KUŞKONMAZ

Malzeme:

6 adet taze kuşkonmaz

1 adet havuç

1 demet dereotu

1/2 demet Taze nane

2 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1 diş sarımsak

1 adet defne yaprağı

1 çorba kaşığı çiğ krema

Tohumlarını aldığınız kuşkonmazları defneyaprağı ile beraber 10 dakika kaynatın ve süzerek soğumaya bırakın. Havucu yıkayıp kabuklarını kazıyıp rendeleyin. Dereotu ve taze naneyi ince ince kıyın. Rendelenmiş havucu tavada ısıtılmış zeytinyağı ile kavurun. Kıyılmış sarımsağı ilave edin. Birkaç dakika daha kavurun. En son önceden haşlamış olduğunuz kuşkonmazları ekleyin. Birkaç dakika daha kavurun. Ocaktan alın. Çırpılmış krema ve kıyılmış otları ekleyin. İyice karıştırın. Servis yapın.