



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

YOĞURTLU HAVUÇ SALATASI



- 2 Adet kalın havuç
- 2 Çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 Avuç iri dövülmüş ceviz
- 6 Kaşık yoğurt
- 3 Diş sarımsak
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı kimyon
- 1 Çay kaşığı kırmızı pul biber

- # Havuçlar rendenin iri tarafıyla rendelenir.
- # Zeytinyağı hafif kızdırılır, üzerine rende havuçlar atılır, yumuşayana kadar kavrulur.
- # Ocaktan alınmadan önce, ceviz de eklenip bir kaç kez çevrilir.
- # Ocak söndürülür, soğumaya bırakılır.
- # Bu arada sarımsaklı yoğurt hazırlanır.
- # Soğumuş havuç, sarımsaklı yoğurt, tuz ve kimyon iyice karıştırılır.
- # Servis tabağına alınıp, üzerine kırmızı biber serpilir.

Not: Bu salata yemekten en az 2 saat önce hazırlanmalıdır.