



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

HAVUÇ EZMESİ



- 4 Adet orta boy havuç
- 2 Adet orta boy soğan
- 1  ay bardağı zeytinyağı
- 1 Kase yoğurt
- 5 Diş sarımsak
- 5 – 6 Dal maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1  ay kaşığı kırmızı pul biber

- # Havuçlar yıkanır, soyulur, ya da kazınır, rendelenir.
- # Çok ince doğranmış soğanla, zeytinyağı kavrulur, üzerine rende havuç eklenir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, orta hararetle ateşte ara sıra karıştırarak pişirilir, tuz eklenir.
- # Havuçlar yumuşayınca, ocak söndürülür, buharının içinde kalıp soğuması beklenir.
- # Bu arada sarımsaklar dövülür, yoğurtla karıştırılır.
- # Soğuyan havuç ezmesinin üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür, karıştırılır.
- # Servis tabağına alınır, üzerine kıyılmış maydanoz ve pul biber serpilir.

Not: Havuç ezmesi, rejim yemeğı olarak t k tilebilir.