



كُلُوا وَأَشْرِبُوا وَلَا تُنْسِرُوهَا (الأعراف ٣١)
بَايُو أَتَابِي لذِيذَ المَتَوَاضِعِ مِنْ وَصْفَاتِ الْأَكْلِ

زبدة الجزر

Havuç Ezmesi



٤ أعداد الجزر المتوسط
٢ عدد بصل متوسط
١ بکوب شای زیست
١ بکوب زیادی
٥ آسنان ثوم
٦ فرع بقدونس
٢ بملعقة حلو ملح
١ بملعقة شای فلفل

- # يغسل الجزر ، ويقشر، أو خدش ويبشر
- # يشوى زيت الزيتون مع مقطع البصل الأقيق ، وضاف عليه الجزر المبشور
- # يغلق غطاء الوعاء، يطيخ في متوسط حرارة الحرير ويخلط بعض الأحياناً، وتضيف الملح
- # عندما ينعم الجزر وينطفئ الموقد ، يبقى في بخاره بانتظار حتى يبرد
- # في هادا الآثناء تضرب الثوم، وبخلط بالزيادي
- # يصب ثوم الزيادي على بروادة زبدة الجزر
- # ويؤخذ على طبخ الخدمة ، ورش فوقها مقطوع البقدونس ورقائق فلفل

ملاحظة: زبدة الجزر، يمكن أن يستهلك في نظام الغذاء