



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## زبدة الجزر Havuç Ezmesi



٤ أعداد الجزر المتو  
٢ عدد بصل متوسط  
١ كوب شاي زيت  
١ كوب زيادي  
٥ أسنان ثوم  
٦-٥ فرع بقدونس  
٢ بملعقة حلو ملح  
١ بملعقة شاي فلفل

- # يغسل الجزور , ويفشر, أو خدش ويبشر
- # يشوي زيت الزيتون مع مقطع البصل الرفيق , وضاف عليه الجزر المبشور
- # يغلق غطاء الوعاء, يطبخ في متوسط حرارة الحريق ويخلط بعض الأحيان, وتضيف الملح
- # عندما ينعم الجزر وينطفئ الموقد , يبقى في بخاره ينتظر حتى يبرد
- # في هذا الأثناء تضرب الثوم, ويخلط بالزيادي
- # يصب ثوم الزيادي على برودة زبدة الجزر
- # ويؤخذ على طبخ الخدمة , ورش فوقها مقطوع البقدونس ورقائق فلفل

ملاحظة: زبدة الجزر, يمكن أن يستهلك في نظام الغذاء