



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

زبدة الجزر Havuç Ezmesi



٤ أعداد الجزر المتوسط
٢ عدد بصل متوسط
١ كوب شاي زيت
١ كوب زبادي
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 بالزبادي
- # يصب ثوم الزبادي على برودة زبدة الجزر
- # ويؤخذ على طيح الخدمة , ورش فوقها مقطوع البقدونس ورقائق فلفل

ملاحظة: زبدة الجزر, يمكن أن يستهلك في نظام الغذاء