



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

## سلطة الجزر مع اللبن الزبادي

Yogurtlu Havuç Salatası



٢ عدد جزر سمين  
٢ ملعقة حساء زيت  
١ حفن كبيرة من  
٦ ملاعق زبادي  
٤ أسنان ثوم  
١ ملعقة حلو ملح  
١ ملعقة حلو كمور  
١ ملعقة شاي فلف

- # يقشر الجزر من طرف مبشار الكبير
- # يحمر زيت الزيتون قليلا ويرمي عليها الجزر مبشرة ويشوي حتى تصبح ناعم
- # بعدما يؤخذ من المحجر أولاً يضاف الجوز ويتحول عدت مرات
- # يطفأ المحجر ويبقى للتبريد وفي هذا الحال يحذر الثوم الزبادي
- # يخلط ثوم الزبادي جزر البارد والملح الكمون جيداً
- # يؤخذ على طبقة الخدمة يسكب عليها فلفل أحمر

ملاحظة : استعداد هذا السلطة قبل الأكل الطعام على الأقل ساعتين