



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 زبادي
١ حفن كبيرة من
٦ ملاعق زبادي
٤ أسنان ثوم
١ ملعقة حلو ملح
١ ملعقة حلو كمور
١ ملعقة شاي فلفل

- # يقشر الجزر من طرف مبشار الكبير
- # يحمر زيت الزيتون قليلاً ويرمي عليها الجزر مبشرة ويشوي حتى تصبح ناعمة
- # 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