



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Puré de zanahorias

Havuç Ezmesi



4 zanahorias medianas
2 cebollas medianas
1/3 vaso de aceite de oliva
1 vaso de yogur
5 dientes de ajo
5-6 tallos de perejil
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta roja triturados

- # Lavar las zanahorias, pelar y rallar.
- # Ase la cebolla cortada finamente, con aceite de oliva, agregar las zanahorias ralladas en él.
- # Cubierta en la tapa, cocinar a fuego medio revolviendo de vez en cuando, añadir sal.
- # Cuando las zanahorias suavizar, a su vez el calor apagado, deje reposar por enfriando, ¿no descubrirás la tapa.
- # Entre tanto la libra dientes de ajo, mezclar con el yogur.
- # Vierta la mezcla de yogur y ajo todo el puré de zanahorias frescas, mezclar.
- # Colocar en el plato de servicio, y espolvorear el perejil finamente en rodajas de pimienta roja y aplastado todo.

Nota: Esta es una receta de la luz, disponible para la dieta.