



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

---

## Ensalada de zanahoria con yogurt

Yoğurtlu Havuç Salatası



2 zanahorias gruesas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/3 vaso de nueces machacados, densamente  
6 cucharadas de yogurt  
3 dientes de ajo  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada cumin  
1/2 cucharadita de pimienta roja triturados

- # Rallar las zanahorias con la parte gruesa del rallador.
- # Haga la roja, caliente el aceite de oliva, agregar las zanahorias ralladas en ella, y sofría hasta que se ablanda.
- # Antes de eliminar de la estufa agregar la nuez y remover un par de veces.
- # Apague el horno y deje reposar en enfriarse.
- # En el mientras tanto preparar el yogur con el ajo.
- # Mezcle la zanahoria fresca, yogur con ajo, la sal y la cumin muy bien.
- # Colocar en el plato de servicio y espolvoree pimienta roja aplastados sobre ella.

**Nota:** Usted debe preparar esta ensalada de por lo menos 2 horas antes de la hora de comida.