



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Schiacciamento di Carote

Havuç Ezmesi



4 carote medie
2 cipolle medie
1 bicchierino olio d'olive
1 tazza di yogurt
5 spicchi d'aglio
5 - 6 rami di prezzemoli
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di peperoncino rosso

- # Le carote si sbuciano e si lavano poi si trattugiano.
- # Con olio di oliva si arrossiscono le cipolle sopra si aggiungono le carote trattugiate.
- # Si chiude il coperchio della ciotola e si cucina con miscelando a volte poi si aggiunge la sale.
- # Dopo che le carote si morbidono si spegne il fuoco poi si aspetta per raffreddarsi.
- # In questo momento si pestano gli aglio , si miscelano con yogurt.
- # Sopra del impastimento di carote si svuota la miscela di aglio.
- # Si prende nella piatta da servire, sopra si spruttano i prezzemoli macinate e peperoncino rosso.

Nota: Questo piatto si può consumare come un piatto di regime.