



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Морковный салат

Havuç Ezmesi



4 морковки
2 репч.лука
Пол стакана оливк.масла
1 миска не сладкого йогурта
5 долек чеснока
5-6 веточек петрушки
1 чайн.ложка соли
Пол чайн.ложки красн.молот.перца

- # Морковь помыть,почистить,натереть на тёрке.
- # Обжарить на оливк.масле мелко рубленный лук,добавить морковь.
- # Закрывать крышкой,готовить помешивая, на среднем огне,посолить.
- # Когда морковь станет мягкой,снять с огня и оставить остывать.
- # Давленный чеснок перемешать с йогуртом.
- # Полить на морковь и помешать.
- # Переложить в салатницу,посыпать мелко рубленную петрушку и красн.молот.перец.

Морковный салат хорошо подходит для диеты.