



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.
- # Закрыть 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.