

Yoğurtlu Havuç Salatası

Toplam 18 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 8 dk

4 kişilik

Kolay

~118 kcal

Açılış 13/10

Çankırı yoğurtlu havuç salatası havucu sarımsaklı yoğurtla buluşturarak serin, hafif tatlı ve sade bir sofraya mezesi yapar.

Malzemeler

- 4 adet Havuç
- 1.5 su bardağı Yoğurt
- 1 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

- Havuçları rendeleyin, sarımsak ekleyin.
- Havuçları zeytinyağında hafif yumuşayana kadar 6-8 dakika soteleyin.
- Sotelenen havucu 10 dakika 111 yoğurt ve sarımsakla karıştırın.
- Salatayı buzdolabında 10 dakika daha soğutun.
- Salatayı soğutup serin servis edin.

PÜF NOKTASI

Havucu tamamen soğutup yoğurtla karıştırılması b1 rakması azaltır.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine ince dilimlenmiş turp ve maydanoz yaprakları ile yaz tabakları uygun sunum kurun.

Alerjenler

Süt