



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET TABAĞI

1 damat roka
2 çorba kaşığı zeytinyağı
10 adet zeytin
5 dal tere
5 dal maydanoz
50 gram tulum peyniri
1 su bardağı makarna

Roka, tere ve maydanozu iyice yıkayıp kurulayın. Gerekirse bir peçete yardımıyla üzerindeki suyu alın. Diğer tarafta peyniri top haline getirin. Dilerseniz bu toplara kıyılmış ceviz de ekleyebilirsiniz. Peynir toplarını servis tabağına alın. Yeşillikleri, zeytinyağını ve zeytini elinizle harmanlayın. Haşlanmış makarnayı da içine ekleyin. Peynirin üzerini roka ve tere karışımı ile kaplayın. Dilimlenmiş kırmızıbiber ya da domatesle renklendirip servis yapın.