



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DOMATESLİ, FESLEĞENLİ FIRINDA PATATES (DİYET)

2 orta boyu patatesi yıkayıp fırında yaklaşık 25 dakika pişirin. Piştikten sonra patatesleri ortadan kesin, içlerini biraz oyun. 1 etli domatesi soyup doğrayın. Domates parçalarını, patateslerin oyulurken çıkan içi, 1 diş dövülmüş sarımsak, 1 çorba kaşığı kıyılmış fesleğen, tuz, 1 tatlı kaşığı keten tohumu yağı ve karabiber ile birlikte karıştırın. Patateslerin içlerini bu malzeme ile doldurun, üzerine 30 g az yağlı Hollanda peyniri koyun. Patateslerin üzerini 5 dakika süre ile ızgarada kızartın.