



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA LABNE PEYNİRLİ SEBZE BAHÇESİ (DİYET)

### Malzemeler:

100 gram sarı dolmalık biber  
100 gram patlıcan  
100 gram kırmızı dolmalık biber  
100 gram kabak  
1 diş sarımsak  
2 su bardağı süt  
100 gram un  
100 gram labne peyniri  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yeteri kadar tuz karabiber  
1 adet yumurta

### Hazırlanışı:

Kabakları, patlıcanı ve biberleri küçük kuşbaşı doğrayın. Sarımsağı dövün. Yağı kızdırın. Sebzeleri pembeleşinceye kadar kavurun. Sarımsağı, karabiberi ve tuzunu ekleyin. Derin bir kasede süt, yumurta, un, tuz ve karabiberi karıştırın. Kuşbaşı doğranmış sebzeleri ve labne peynirini karıştırarak ilave edip, karıştırın. Isıya dayanıklı fırın kabını yağlayıp bu malzemeleri içine dökün. Alüminyum folyo kaplayın. 180 derecedeki fırında 15 dakika kadar pişirip servise sunun.