



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAŞ (VEJETARYEN)

1 kişilik

2 kase maş

Domates

Salatalık (veya haşlanmış çeşitli sebzeler)

Bir miktar sumak

Kaşığın ucuyla tuz

Bir miktar zeytinyağı

Limon suyu

2 kase maşı bir tencerede bol suda haşlayın. Yumuşayınca ocaktan alarak süzün. Haşlanmış sebzeler ya da çiğ sebzelerle karıştırın. Zeytinyağı, limon, tuz ve sumakla lezzetlendirerek servis yapın.

Not: Maş Türkiye'de de yetişen ve kolayca bulunan bir bakliyat türü. Aktarlardan temin edebilirsiniz. Toplam: 180 kalori, protein 9 gram, yağ 0,5 gram.
