



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ PATLICAN SANDVIÇ (DİYET)

Malzemeler:

2 kalın dilim bostan patlıcanı
1 küçük patates
1 dal dereotu
2 dal semizotu
1 çorba kaşığı soya filizi
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Teflon tavayı yarım kaşık yağla yağlayıp patlıcan dilimlerini kızartın. Patatesi haşlayıp kabuklarını soyun ve çatalla ezerek püre haline getirin.

Dereotunu yıkayıp dal dal ayırın. Semizotunu temizleyip yapraklarını ayırın.

Dereotu, semizotu, kalan yağ, tuz ve karabiberi püreye ekleyip karıştırın.

1 patlıcan dilimini servis tabağına yerleştirin. Üzerine pürelî karışım ve soya filizini ilave edip kalan dilimi kapatın. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.



Fotoğraf "postacı" tarafından gönderildi. 09.02.2016