



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET İSKENDER

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 büyük dilim tam çavdar ekmeği
3 adet domates
1 tatlı kaşığı sıvı yağ
100 gram hazır tavuk döner
Tuz
Karabiber
Kekik
Kimyon
Kırmızı biber

Ekmeği ufak kareler halinde doğrayın.
1 tatlı kaşığı sıvı yağ ile tencerede kızartın.
Domatesleri rendeleyin ve içine baharatları ekleyerek bir tavada pişirin.
Domatesler piştikten sonra yarısını sıcakken ekmeğin üzerine dökün.
Tavada dönerleri ısıtıp, sosun üzerine dizin ve kalan domates sosunu dönerin üstüne dökün.



Fotoğraf "devirdaim" tarafından gönderildi. 19.04.2018