



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MÜCVER

<http://www.hurriyet.com.tr>

5-6 adet kabak

5 adet yumurta

Ezilmiş klasik beyaz peynir (diyet ya da light değil)

Kuru nane

Karabiber

Tuz

Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Kabakları rendeleyin. Yumurtaları, ezilmiş beyaz peyniri, kuru naneyi, bir tutam tuzu ve karabiberi, bol zeytinyağı ekleyerek harmanlayıp. Bir fırın tepsisine yayın ve 180 derecede ısıtılmış fırında 5-10 dakika pişirin. Yoğurt ile servis edebilirsiniz. Sıcak ya da soğuk yenilebilir.

