



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET PATLICAN SALATASI

3 adet közlenmiş patlıcan
100 gram çökelek peyniri
3 domates
4 diş sarımsak
1 çorba zeytinyağı
4 dal taze nane
10 adet ceviz içi
1 limon

Közlenmiş patlıcanları bir kabın içinde ezin. Üzerine de ezilmiş sarımsakları, kaparileri ilave edin. Domatesleri doğrayıp içine bırakın. Çökelek peynirini de ekleyip karıştırın. Limon suyunu ve zeytinyağını da üzerine ekleyip harmanlayın. Servis tabağına düzgün bir görüntüde aktarın. Nane yapraklarıyla süsleyin. Küçük domateslerle birlikte ikram edin.

