



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAFİF PİZZA

12 dilim diyet ekmek
200 gr. yağsız dana kıyma
200 gr. mantar
2 sivri biber
1 soğan
1 iri domates
12 kaşık rendelenmiş kaşar peyniri
3-4 diş sarımsak
Karabiber
Kekik
Tuz
Et suyu

Soğanı ortadan ikiye kesip enine doğrayalım, sarımsakları dövelim, domatesi rendeleyelim, biberleri halka halka doğrayalım. Soğan, sarımsak ve biberleri teflon tavaya alıp 2 yemek kaşığı su ilave ederek pişirelim. Mantarları dilimleyip tavaya ekleyelim. 1-2 dakika kavurduktan sonra kıymayı ilave edip karıştıralım. Kıyma pişince domates, tuz, karabiber ve kekik serpelim. Etimikleri et suyu ile ıslatıp fırın tepsisine dizelim. Hazırladığımız karışımı etimik dilimlerinin üzerine paylaşalım. Kaşar peyniri rendesi serptikten sonra orta ısıllı fırına verelim. Peynir eriyinceye kadar yaklaşık 10 dakika pişirip servis yapalım.