



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET SÜTLÜ PATATES

2 adet orta boy patates
1 su bardağı yarım yağlı süt
1 çay bardağı su
1 çay kaşığı tuz

Patatesler soyulur, bir kaç parçaya kesilir ve tencereye nakledilir. Üzerine su, süt ve tuz katılır. Orta ateşte patatesler yumuşayana kadar pişirilir. Söğüş domates eşliğinde tüketilir.
