



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET PİZZA (HAZIR YUFKA)

4 adet yufka
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 yumurta
100 gram lor peyniri
Yarım demet dereotu
5 yaprak ıspanak
3 sap taze soğan
2 su bardağı süt

Tavanın içine yağı ve unu alın 3 dakika kavurun. Daha sonra üzerine soğuk sütü ekleyip koyulaşıncaya kadar pişirin. Ocaktan alın ve içine lor peynirini koyup karıştırın. Kıyılmış dereotu ve taze soğanı da üzerine ekleyin. Yumurtayı da üzerine kırın karıştırın. Fırın tepsisini yağlayıp üzerine yufkaları üst üste yerleştirin. Kenarlarını içeri doğru katlayıp yüksek bırakın. Hazırladığınız iç malzemeyi de yufkaların yüzeyine sürün. 190 derecede kızdırılmış fırında 15 dakika pişirip çıkartın. Dilimleyip salataların yanında ikram edin. Üzerine kavrulmuş fıstıkları da serpebilirsiniz.



Fotoğraf "dolu" tarafından gönderildi. 20.08.2024