



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİ FÜMELİ SANDVİÇ

2 adet kepekli sandviç ekmeęi
1 su bardaęı süzme yoęurt
2 diř dövülmüř sarımsak
1 ay bardaęı dövülmüř ceviz
1.5 orba kaşığı haşhaş tohumu
1/2 demet dereotu
4 adet domates
16 dilim hindi fme
8-10 dal maydanoz

Süzme yoğurt, sarımsak, ceviz, haşhaş tohumu ve kıyılmış dereotunu karıştırın. Ekmekleri kopmayacak şekilde ortalarından enlemesine kesin. Her iki parçanın üzerine hazırladığınız süzme yoğurtlu karışımdan sürün. Arasına dilimlenmiş domates, hindi fme ve maydanoz yerleştirin.