



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## IZGARA SEBZELİ HELLİMLİ SANDVIÇ

Çeyrek patlıcan  
Çeyrek kabak  
Çeyrek kırmızı biber  
Çeyrek yeşil biberi  
2 diş sarımsak  
1 dal taze soğan  
5 yaprak fesleğen  
2 kaşık zeytinyağı  
2 dilim tam buğday ekmeği  
Zeytin ezmesi

Patlıcan, kabak, kırmızı ve yeşil biberi temizleyerek 3 ince dilim halinde kesin.

Sebzeleri marine etmek için 2 diş sarımsağı ezin. 1 dal taze soğanı ve 5 yaprak fesleğeni ince kıyın ve sebzeler ile birleştirip 20 dakika buzdolabında bekletin.

Marine süresi bittikten sonra tavayı kızdırıp sebzeleri 2 kaşık zeytinyağında kızarana kadar pişirin. İnce dilimlediğiniz hellim peynirlerini de kızartın.

2 dilim tam buğday ekmeğinin bir dilimine bolca zeytin ezmesi sürdükten sonra ızgara sebzelerinizi ve hellimlerinizi dizin. Diğer dilimi üzerine kapatın.

