



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ SEBZELERİYLE SEBZE PATE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

3 parça brokoli
1/4 kereviz
1/3 dilim balkabağı
40 gr dil peyniri
1 tatlı kaşığı kinoa unu
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Peynir ve sebzeleri robottan geçirin.

Diğer malzemeler ile karıştırın.

Üzerini streç ile kaplayıp 1 saat dinlendirin.

Bıraktığı suyu süzün. Yapışmaz özellikli bir tavada, kısık ateşte her iki yüzünde iyice kızarana kadar pişirin.

Sarımsaklı yoğurtla servis edin.

