



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI DÜRÜM

2 lavaş ekmeđi
2 soğan
500 gram kıyma
3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı salça
Yarım demet maydanoz

Kıymayı soğan ve zeytinyağıyla birlikte 5 dakika kadar kavurun. İçine ezilmiş sarımsakları, salçayı ve rendelenmiş havucu ekleyin. Çok az miktarda su koyup 15 dakika kadar pişirin. Ocaktan almadan kıyılmış maydanozu ilave edin. Lavaş ekmeklerini bu kıymalı karışımın üzerine koyup buharıyla ısıtın ve içlerine paylaşın. Dürüm şeklinde sarıp sıcak olarak servis yapın. İç malzemesinde havuç olması vitamin değerini artırıyor. Özellikle de çocuklar için çok besleyici olan bu dürümü yanında bir bardak ayranla ikram edin.