



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİTA EKMEĞİ ARASINDA KIŞ SEBZELİ TON BALIKLI SANDVIÇ

SuperFresh Bütün Dilim Ton Balık 1 kutu
Pita ekmeği
Cheddar peyniri 4 dilim
Kırmızı lahana, ince kıyılmış
Kereviz sapı, incecik doğranmış
Maydanoz, ince kıyılmış
Krem peynir 2 yemek kaşığı
Kurutulmuş domates, zar şeklinde doğranmış
SuperFresh Mısır Konserve 1 yemek kaşığı
SuperFresh Bezelye Konserve 1 yemek kaşığı

Kırmızı lahanayı incecik kıyın.
Kereviz sapını incecik kıyın.
Maydanozu incecik kıyın.
Kurutulmuş domatesleri zar şeklinde doğrayın.
Cheddar peynirini küçük parçalar halinde ekleyin.
Doğradığınız malzemeyi harmanlayın.
Mısır taneleri serpin.
En son ton balıklarını da ekleyin.
Tekrar karıştırın.
Krem peynirini de ekledikten sonra iç malzemeyi ekmeğin arasına yerleştirin.
180° fırında 10 dakika pişirin.