



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RIFKI SEBZE WRAP

<https://www.elele.com.tr>

50 g kapy biber
50 g Kaliforniya biberi
20 g havuç
20 g kabak
20 g soğan
20 g mantar
40 g hellim peyniri
8 g zeytinyağı
3 g tuz
Tortilla lavaşı

Tüm sebzeleri jülyen doğrayıp, tavada soteleyin. Hellim peynirini de arasına ilave edin. Tüm malzemeyi tortilla lavaşına alıp, düzgünce sarın.

