



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ EKMEK

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

3 adet yumurta
1 su bardağı süzme yoğurt
1/2 su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı ılık su veya peynir altı suyu
1 adet kırmızı biber
1 adet havuç
300 gram ince doğranmış lahanaya
1 su bardağı nohut unu
1 su bardağı karabuğday unu
1/2 bardağı kinoa unu
2 çorba kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
1 tatlı kaşığı soğan tozu
1 tatlı kaşığı kereviz tozu
Tuz
Üzeri için:
15-20 adet kiraz domates

Yumurtaları derin bir kabın içinde iyice çırpın. Çırpıtığınız yumurtalara sırasıyla süzme yoğurt, zeytinyağı, ılık su veya peynir altı suyu ekleyip karıştırın. İnce kıyılmış kırmızı biber rendelenmiş havuç ve ince doğranmış lahanayı ilave edip karıştırın. Kalan malzemeyi ekleyip, bir kaşık yardımıyla alt üst ederek malzemenin iyice karışmasını sağlayın. Fırın kabını hiç kuru yer kalmayacak şekilde yağladıktan sonra karışımı içine dökün ve alt kısmını tezgaha vurarak düzleştirin. Üzerine kiraz domates yerleştirip, önceden ısıtılmış fırında pişirin.

