



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## SEBZELİ KANEPELER

10 dilim ekmek  
2 havuç  
10 karnabahar  
5 çorba kaşığı yoğurt  
Yarım demet maydanoz  
2 diş sarımsak  
Bir kaç dal nane  
Tuz  
Kırmızı pul biber

Karnabaharları çiğden ince ince kıyın.Havuçları rendeleyin ve karnabaharlarla karıştırın. Havuç ve karnabaharlara yoğurt, sarımsak, zeytinyağı, kıyılmış maydanoz, pulbiber ve tuzuda ilave edip karıştırın. Ekmekleri kızartın ve hazırladığınız karışımı üzerlerine sürüp, nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.