



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ QUESEDİLLAS

2 adet tortilla ekmeđi
30 gr mantar
1 adet havuç
1 adet kabak
1 adet yeřil biber
5 yaprak ıspanak
1/2 adet sođan
2 diř sarımsak
1/2 adet kırmızı biber
1 yemek kaşığı zeytinyağı
60 gr kařar peyniri
Bir miktar tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Sebzeleri ince doğrayın. Sođan, sarımsak, kırmızı biber ve zeytinyağı ile tavada soteleyin. Tortilla ekmeğine koyun. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri ilave edin. Bir tortilla ekmeği daha üzerine koyup yağsız tavada her iki tarafı kızarana dek pişirin. Tabađa alıp 4 parçaya kesin ve servis yapın.