



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ SANDVIÇ

8 dilim kepekli ekmeđ  
100 gr beyaz peynir  
100 gr labne peyniri  
1 tepeleme yemek kaşığı hafif kavrulmuş çörekotu  
Yarım demet temizlenmiş kıyılmış maydanoz  
100 gr havuç  
100 gr tatlı sivri biber  
100 gr tatlı kırmızı biber  
40 gr iç ceviz

Peynirleri çörek otu ile birlikte çatal ile ezin, maydanozu ekleyip karıştırmaya devam edin. Havuçları temizleyip rendeleyin. Kırmızı ve yeşil biberi temizleyip, tohumlarını ayıklayıp mutfak makinesinde kıyın. Cevizleri irice kıyın. Peynirli karışım, kırmızı ve yeşil biber, rendelenmiş havuç ve cevizleri karıştırın. Ekmeklerin arasını bol iç ile doldurarak sandviçleri hazırlayın.