



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ TORTİLLA

5-6 adet arpacık soğan  
1 parça közlenmiş kırmızı biber  
2-3 dal fesleğen  
1 su bardağı haşlanmış Meksika fasulyesi  
1 çay bardağı konserve mısır  
1 yemek kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı keten tohumu  
Tuz  
Karabiber  
1 su bardağı rendelenmiş çedar peyniri

Arpacık soğanlar, közlenmiş kırmızı biber ve fesleğeni ince kıyıp geniş bir tavaya alıyoruz. Haşlanmış Meksika fasulyesi, mısır ve tereyağını ilave edip sebzeler yumuşayınca kadar soteliyoruz. Keten tohumu, tuz ve karabiberle tatlandırıp ocaktan alıyoruz. İç harcı tortilla ekmeklerinin üzerine paylaşıyoruz. Üzerlerine rendelenmiş çedar peyniri serpip ikiye katlıyoruz ya da dürüm şeklinde sarıyoruz ve tost makinesinde basıyoruz. Ortadan ikiye kesip sıcak servis yapıyoruz.