



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOK TUTAN DÜRÜM

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

- 1 adet ince doğranmış kabak
- 1 adet ince doğranmış havuç
- 1 adet ince doğranmış soğan
- 1 adet ince doğranmış kırmızı biber
- 2 dilim az yağlı kaşar peyniri
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1/2 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 adet tam buğday tortilla veya dürüm ekmeği

Bir tavaya zeytinyağını, sebzeleri, baharatı ve deniz tuzunu ilave edip 10-15 dakika pişirin. Tortilla ekmeğinin içine sebzeleri, yumurtayı ve kaşarı ekleyin. Önceden 150 derece ısıtılmış fırında, kaşar peyniri eriyene kadar yaklaşık 2-3 dakika bekletin. Servis yaparken yanına yeşil salata ekleyin.

