



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VEJETARYEN SANDVIÇ

2 adet tam buğday unlu ekmeğ
100 gram beyaz peynir
6 dilim taze kaşar peyniri
2 çorba kaşığı zeytin ezmesi
Marul yaprakları, domates ve salatalık
1 çorba kaşığı taneli hardal

Sebzeleri yıkayıp dilimleyin. Peynirleri de eşit büyüklükte dilimleyin. Sandviç ekmeklerinin içlerine öncelikle hardal, zeytin ezmesi süzün. Sonra peynirleri, marul yaprakları ve domates salatalığını dizin. Çayın yanında hiç bekletmeden hemen tüketin.

