



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI DİYET TABAĞI

15-20 dolmalık biber  
1 orta boy soğan  
1 su bardağı pirinç  
Yarım su bardağı dövülmüş ceviz  
2 çorba kaşığı kuş üzümü  
2 diş dövülmüş sarımsak  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
Tuz, karabiber  
Humus için:  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
1 çay bardağı tahin  
Sarımsak  
Limon suyu  
Zeytinyağı  
Haydari için:  
Sarımsaklı yoğurt  
Nane  
Küp şeklinde kızarmış patates ve patlıcan  
Beyaz peynir  
Domates  
Salatalık

Biberlerin üstlerini kapak şeklinde kesip çekirdeklerini çıkarın. Fırın tepsisine dizip 200 derecedeki fırında 15 dakika közleyin. Bu arada soğanı ince kıyıp bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı hariç kalan malzemeyi ilave edip harmanlayın. Biberleri bu harçla doldurun ve tencereye dizin üzerine zeytinyağı gezdirin. Bir su bardağı su koyup, kısık ateşte 20 dakika pişirin. Humus için tüm malzemeyi karıştırın, büyükçe bir kâseye boşaltın. Büyük bir servis tabağına tüm malzemelerden azar azar koyup, güzelce dizin. Üzerini maydanoz ya da dereotuyla süsleyin. Her şeyden azar azar güzel bir tabak hazırlayın.