



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOLDURULMUŞ DOMATESLER

Malzemesi:

4 adet sert domates,
1 adet salatalık,
kırmızı soğan,
mantar.

Hazırlanışı:

Mantarları küçük parçalar halinde kesin ve biraz zeytinyağı ilave ederek ağız kapalı bir tenecerede 20 dakika pişirin. Yağını süzerek tabağa alın ve soğutun. Soğanı halka halka kestikten sonra tuz ile ovun. Yıkayın. Salatalığı küçük parçalar halinde kesin. Domateslerin üst kısımlarından birer kapak çıkarın. Domateslerin içlerini boşaltın ve çıkardığınız içi küçük parçalar halinde doğrayın. Bütün malzemeyi birbirine karıştırın ve içlerini boşalttığınız domateslerin içlerine bu malzemeyi doldurun. Domateslerin kapaklarını kapatıttktan sonra servis yapın.

ÖNERİ1: Doldurulmuş domateslerin içine istediğiniz takdirde küçük parçalar halinde kesilmiş haşlanmış patates de ilave edebilirsiniz. Haşlanmış patatesi de yine taze soğan ile tadlandırmanız mümkün olacaktır.

ÖNERİ2: Salatayı istediğiniz takdirde salam dilimlerinin arasında da servis yapabilirsiniz. Salatanın lezzetli olması için, zeytinyağı sirke ve tuz karışımından sos hazırlanıp üzerine dökülmelidir. Ancak salamların arasına salata yerleştirilirken, sosu süzülerek alınmalıdır.