DOMATES DOLMASI (DİYET)

2 kişilik
4 adet domates
3 adet haşlanmış patates
1 çorba kaşığı lor peyniri
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
1 adet yumurta
1 çorba kaşığı diyet yoğurt
1 dilim diyet kaşar peyniri
1 çay kaşığı kırmızı biber

3 adet haşlanmış patatesi püre haline getirin. Hazırladığınız pürenin içine 1 çorba kaşığı lor peynirini koyun. 1 çorba kaşığı kıyılmış ince dereotu, 1 adet yumurta, 1 çorba kaşığı yoğurt ve 1 adet çiğ yumurtayı karıştırın. 4 adet domatesin içini oyup boşaltın. Hazırladığınız karışımı içine doldurun. Üzerine ikiye kestiğiniz 1 dilim kaşar peynirini koyun. Üzerine kırmızı biber serpin. Fırına verip, 1-2 dakika bekletin. Yanında biber ve közlenmiş patlıcanla servis yapın.

Not: Domatesleri seçerken, hepsinin bir boy olmasına dikkat edin.

© lezzetler.com tarif no:36358 • adı:Domates Dolması (Diyet) • gönderen:sezar • indirme tarihi:23.04.2024 - 20:41