



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DOMATES KAPLARI

Malzemesi:

8 iri domates

2 çiğ havuç,

60 gr. peynir,

2 haşlanmış yumurta,

tuz,

biber,

biraz mayonez veya zeytinyağı ile sirke.

Hazırlanışı:

Domatesleri ikiye bölüp içini çıkartın. Yumurtayı incecik doğrayın havuçları rendeleyin, domatesin içini de incecik doğrayıp havuç rendesi, yumurta ve peynir rendesi ile karıştırın. Karışımı mayonezle karıştırın veya üstüne zeytinyağı ile sirke akıtıp tuz biber serpin. Karışımı domateslerin içine doldurup, üstüne maydanoz kıyın. Marul yapraklarının üstüne domatesleri yerleştirip servis edin.
