



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOTE

16 çeri domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı
4 diş sarımsak
1 tutam şeker

Domatesleri tavada zeytinyağıyla birlikte kavurmaya başlayın. Üzerine sarımsak ve şeker ekleyip rengini parlaklaştırın. Daha sonra ister salatalarda ister de et yemeklerinin yanında servis yapın.

Not: Pişirilmiş domatesin çiğden daha faydalı olduğunu lütfen unutmayın. İçindeki likopen ortaya çıkıyormuş. Çok pişirmenize gerek yok, yağda beş dakika çevirmek ya da üzerine yağ gezdirip kısa süreli fırınlamak yeter.
