



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLERE DOLDURULMUŐ İSPANAK SALATASI

6 adet Düzgün Domates
1/2 kilo İspanak
1 Pişmiş Yumurta Sarısı
4 çorba kaşığı Süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı Hardal
1 tatlı kaşığı erimiş Margarin
1 çay kaşığı Sirke
1/2 demet Maydanoz
1 Tutam Tuz

İspanakları yıkayın, saplarını ayırıp yaprak yaprak ayıklayın. Maydanozu ince ince kıyın. Pişmiş yumurta sarısını ezin. Derince bir kabın içine maydanoz, ezilmiş yumurta, erimiş sanayağ ve diğer bütün malzemeler koyup iyice karıştırın. İspanakları ekleyin. Domateslerin içlerini temizleyip, iç malzemeyi domateslere doldurup servis yapın.