



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## DOMATESLERE DOLDURULMUŞ SALATA

3 orba kaşığı süzme yoğurt  
3 adet patates  
1 adet havuç  
2 adet salatalık  
3 orba kaşığı mayonez  
4 diş sarımsak  
Biraz tuz  
15-20 tane orta boy domates

Süzme yoğurdunuz yoksa bir gece önceden içerisinde kağıt havlu serilmiş bir tel süzgece 3 çorba kaşığı yoğurdu koyun. Süzgeci boş bir yoğurt kabına veya kaseye oturtun ve bu halde buzdolabında bekletin. Havucu ve patatesi haşlayın. minik küpler şeklinde doğrayın. Salatalığın kabuklarını soyun. bunları da küp küp doğrayın. Yoğurdun içine dövülmüş sarımsak, mayonez, doğranmış salatalık, havuç, patates ve tuz ekleyip karıştırın. Domateslerin tepelerini hafifçe kesin ve içlerini oyun. içlerine salatayı doldurun. madanozlarla süsleyerek servis yapın.