



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES DOLMASI (8 AY)

1 güzel domates
1 yumurta sarısı
1/2 soğancık
biraz zeytinyağı
25 gram ekmek kırıntısı biraz süt içinde yumuşatın
1 çimdik tuz
2 veya 3 doğranmış siyah zeytin

Haşlanmış kıyılmış yumurta karışımını hazırlayın, sütlü ekmek kırıntısı, kıyılmış zeytin ve tuz beraberce iyice karıştırın. Bu iç domateslerin içine doldurulur. Küçük bir tencere içinde zeytinyağı ile pişirilir.

Not: DOLmaya bu iç yerine biraz pişmiş pilavda ya da pişmiş erişte kullanılabilir.