



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATES SALATASI

Malzemeler (4 kişilik)  
2 adet büyük boy kabak  
2 adet domates  
2 adet salatalık  
1 adet soğan  
5 sap maydanoz  
1/2 limonun suyu  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
Tuz  
100 gr. beyaz peynir

### Yemeğin Tarifi

Kabakları soyup, tuzlu suda haşlayın. Fazla yumuşamamasına dikkat edin.

Kabakları ikiye bölün. Çekirdeklerini bir çay kaşığıyla çıkarın

Domateslerin ve salatalıkların kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkardıktan sonra minik küp şeklinde doğrayın.

Soğanları da yarım ay şeklinde doğrayın. Domates, salatalık, soğan ve ince kıyılmış maydanozu karıştırın. Tuz,

limon ve zeytinyağını ekleyin.

Hazırladığınız salatayı kabaklara doldurun, üzerine rendelenmiş beyaz peynir serpip, servis yapın.