



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES SEFASI

6 adet domates
100 gr. enginar kalbi
1 adet kırmızı soğan
3 dal taze soğan
1 ay bardağı arpa şehriye
1/2 demet maydanoz

Domateslerin içlerini oyup bir su bardağı suyla kaynatın. İçine arpa şehriyeyi ekleyip pişirin. Ocaktan alıp doğranmış taze soğan, kırmızı soğan ve maydanozu ekleyip harmanlayın. Daha sonra enginar kalbini ekleyip domateslerin içlerine paylaşırın.
