



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DOMATESİ SOYMA VE ÇEKİRDEKLERİNİ ÇIKARMA

**KABUĞUN SOYULMASI:** Domatesin sapının girdiği yerdeki sert bölümü huni biçiminde keserek çıkarıp atın. Domatesin alt bölümünü hafifçe haç biçiminde yarıy. Hazırladığınız bütün domatesleri önce 20 - 30 saniye kaynar suya, hemen ardından da soğuk suya batırın. Domatesler iyice soğuyunca alt bölümlerindeki haç biçiminde yarıdığınız yerden başlayarak kabuklarını soymaya başlayın.

**ÇEKİRDEKLERİN ÇIKARILMASI:** Domatesleri ikiye kesip, bir yarım domatesi elinize alarak, limon sıkarak gibi yavaşça sıkın. 90° döndürüp, aynı işlemi tekrarlayın. Sonra içinde kalan bütün çekirdekleri temizleyip, aynı işlemleri bütün öbür

---