



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## EGE BÖLGESİNDE GÜNLÜK ÖĞÜNLER

Bölgede sabah kahvaltısında patlıcan közleme salatası, menemen, tarhana çorbası, sahandanda yumurta, haşlanmış patates, yumurta salatası, zeytin (siyah ve yeşil), tulum peyniri, ezme peynir, beyaz peynir, çilek reçeli ve çay tüketilir.

Öğle yemeğinde patlıcan borani, otlu saç böreği, bulgurlu domates yemeği, yassı fasulye kızartması, patlıcan, biber, patates kızartması, ot kavurma, tavuklu şehriye çorbası, un çorbası, semizotu kavurması gibi yiyecekler yenilir.

Akşam yemeğinde ise taze fasulye yemeği, taze bamya yemeği, taze börülce, yaprak sarma, taze börülce kavurması (yumurtalı ya da yoğurtlu), zeytinyağlı sebze dolmaları, mercimek çorbası, tarhana çorbası, marul salata, ot salatası, domates, biber söğüş ve çoban salatası sofralarda bulunur.

---