



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FESLEĞENLİ DOMATES DOLMASI

Malzemeler

300 gr ıspanak
12 büyük domates
Tuz, karabiber
200 gr beyaz peynir
1 soğan
limon suyu
1 diş sarımsak
1 demet taze fesleğen

Domatesi yıkayıp süzülmesini bekleyin. Üzerini bir kapak gibi kesin. Alt kısmın içini oyun. İçine tuz ve karabiber serpin. Ispanağın suyunu süzün. Kıyılmamış ise ince ince kıyın. Peyniri bir çatalla ezin. Sarımsak ve soğanı soyun. Soğanı küçük küpler halinde doğrayın. Sarımsağı ezin. Fesleğeni yıkayıp suyunu süzün. Yapraklarını ayıklayıp yarısını kıyın. Bir kasede peynir, soğan, sarımsak ıspanak ve kıyılmış fesleğeni karıştırın. Tuz, karabiber ve limon suyu ile tatlandırın. Karışımı 1 saat buzdolabında bekletin. Ispanaklı karışımı bir tatlı kaşığı ile oyduğunuz domateslerin içine doldurun. Üzerini kalan fesleğen yaprakları ile süsleyip servis yapın. Öneri: Sebzeleri çiğ olarak huzmedemiyorsanız ıspanağı hafifçe kavurduktan sonra da domateslerin içine doldurabilirsiniz.
