



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MENEMEN

4 büyük domates
3 sivri biber
3 yemek kaşığı zeytinyağı
6 yumurta
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber

Öncelikle domateslerin kabuklarını soyun ve tavla zarı büyüklüğünde doğrayın. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip yıkayın ve ince ince doğrayın. Zeytinyağını tavada ısıtın. Tavanın içerisine ilk olarak biberleri ekleyip kavurun ve ardından doğranmış domatesleri ilave edin. Tuz, karabiber ve pul biberle tatlandırın. Tavanın kapağını kapatıp sebzeleri iyice pişirin. Domatesler suyunu çektiğinde yumurtaları sarıları bozulmayacak şekilde tavaya kırın. İsterseniz yumurta ve domatesleri karıştırabilirsiniz. Son olarak tavanın kapağını tekrar kapatıp pişirin.

Not: İlk kez mübadele ile İzmir'in Menemen ilçesine gelen Girit Türkleri tarafından yapılmıştır ve adını ilçeden almaktadır. Sucuk, pastırma, sosis veya peynir eklenerek de yapılabilir. Çakallı usulünde yumurtaların yalnız sarısı kullanılmakta, yöreye has ekmekle servis edilmektedir.

