



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FASULYELİ VE DOMATESLİ MİLFÖY

13 adet milföy hamuru
1 su bardağı soya fasulyesi
10 adet domates
300 gr dil peyniri
3 yemek kaşığı yağ
3 dal fesleğen
1 adet yumurta sarısı

Milföyleri buzluğandan çıkarıp yumuşamasını sağlayın.

Diğer yanda Soya Fasulyesini kaynamış suyun içine ekleyip 2-3 dk bekletin. Daha sonra suyunu süzün.

Domatesleri yarıya bölün.

1 adet Milföyü tezgaha alın. Üzerini yumurta sarısı sürün. 2. milföyden 1 parmak genişliğinde milföye çerçeve olacak şekilde kesin ve yumurta sarısı sürdüğünüz milföyün kenarlarına yapıştırın.

Üzerine birkaç parça dil peyniri, ertilmiş yağ gezdirin, soya fasulyesi ve 2 adet yarım domates ile fesleğen yapraklarını koyun.

Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarıncaya kadar pişirin. Sıcak olarak servise sunun.

