



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YUMURTA DOLMASI (DİYET)

1 kişilik  
1 adet yumurta  
1 çorba kaşığı lor peyniri  
2-3 dal maydanoz  
1 adet domates

Yumurtaı haşlayın. Çok katı piştiğinde, ateşten alıp soğuk sudan geçirin. Kabuklarını soyup, boylamasına ikiye bölün. Sarısını çıkarın. Yumurta sarısını 1 çorba kaşığı lor peyniri ve ince kıyılmış 2-3 dal maydanoz ile karıştırın. Harcı yumurta aklarının üzerine paylaşın. 1 adet domatesi halka halka dilimleyin. Ortasındaki çekirdeklerini çıkarın. Genişçe bir servis tabağına yerleştirin. İçlerini doldurduğunuz yumurtaları da domateslerin üzerine oturtun.