



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AZ KALORİLİ PATLICAN

- 3 yemek kaşığı margarin
- 1,5 kg patlıcan
- 500gr kıyma
- 1 adet soğan
- 1/2 bağ maydanoz
- 2 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 5 adet domates
- 3 adet sivri biber
- 1 adet soğan
- 2 çay kaşığı tuz (salatası için)
- 1 bardak su

Patlıcanları boylamasına ince ince dilimleyin. Tuz serpip 1 saat kadar bekleyin. Yıkayıp kurulayın. Tost makinasına yerleştirin. Üzerlerine bıçakla sana margarin sürüp makineyi bastırın. Üzerleri hafif kızarıncaya kadar alın.

Köfte için kıyma, ince doğranmış soğan ve maydanoz, tuz ve baharatları atıp yoğurun. Yarım ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizde sıkırtın ve kızarmış patlıcan dilimlerinin dar kısmına koyup sarın. Bütün köfte ve patlıcan dilimlerini aynı şekilde hazırlayıp tepsiye yerleştirin. Domates, soğan ve biberi küçük küçük doğrayın. Üzerlerine yağ ve tuz ekleyin. Patlıcanların üzerine bu salatayı dökseyin. 1 su bardağı su ilave edin.

Üzerini uygun bir kapak veya folyo ile kapatıp 200 derecelik fırında 1 saat kadar pişirin.

