DİYET KARNIYARIK

4 adet patlıcan
1 adet kuru soğan
200 gr. yağsız kıyma
1 çorba kaşığı salça
1 adet sivri biber
1 çorba kaşığı sıvıyağ
1 domates
tuz, karabiber
maydanoz

Patlıcan alacalı soyulur, yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizilir, bir kaç yeri bıçakla delinir, 200 derece fırında yumuşayana kadar pişirilir. Kıyma 1 çorba kaşığı sıvıyağda kavrulur, üzerine çok ince kıyılmış soğan ve 1 çay bardağı su eklenir, kapaklı olarak 15 dakika pişirilir, üzerine salça, ince kıyılmış sivri biber tuz ve karabiber katılır. Bir kaç dakika sonra ateşten alınır. Közlenmiş patlıcan dikey olarak ortadan yarılır, hazırlanan iç paylaştırılır, üzerine domates dilimleri konur. Fırın kabına dizilir, üzerini sıyırmayacak şekilde 1 çay bardağı su eklenir. 200 derece fırında 15-20 dakika pişirilir.

ML® Karnıyarık için tıklayınML® Ciğerli Karnıyarık için tıklayınML® Karnıyarık Kurusu için tıklayın

© lezzetler.com tarif no:15397 • adı:Diyet Karnıyarık • gönderen:aleveser • indirme tarihi:28.03.2024 - 16:10