



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ PATLICAN (DÜDÜKLÜ)

500 gr. kuşbaşı et  
6 adet patlıcan  
2 adet domates  
2 baş soğan  
2 adet taze biber  
2 kaşık yağ

Bütün malzemeyi çiğ olarak düdüklü tencereye koyup 1 bardak su ilâvesile pişirin. Tencerede pişmişe nazaran lezzet bakımından aynı beslenme yönünden daha iyi bir pişirme yapmış olursunuz, üstelik gaz tasarufu da sağlamış olursunuz.