



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HABENSKİ

500 gr kemikli koyun kol kürek eti
yarım su bardağı dövme buğdayı
yarım su bardağı mercimek
10 adet patlıcan
125 gr margarin
200 gr soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz

Parça halinde etleri yıkayıp tencereye koyun. Dövme buğdayını ve bütün mercimeği yıkayıp, etlerle beraber ateşe koyun, iki taşım kaynayınca kefini alın. Patlıcanları yıkayıp, ilave edin. Ayrı kaptan margarinle ince kıyılmış soğanı kavurun; salça koyup, çevirin ve patlıcandan sonra ilave edin. Kişniş, domates salçası, karabiber, kırmızı pul biber, tuz ekleyip hafif ateşte özleşinceye kadar kaynatın.

Not: Patlıcanların başı bir parmak bırakılacak şekilde kesilir. Yeşil püskülleri hafif kazınır. Bıçakla dörde bölünerek (başı ayrılmadan) kış için kurutulur. Yemeğin içinde pişen başıyla birlikte yenir.
