



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNİYARIK

4 orta boy patlıcan
tuz
2 kaşık silme margarin
2 orta boy soğan
150 gr. az yağlı kıyma
3 adet ince doğranmış domates
karabiber
su
1 bağ maydanoz
1 parmak sıvıyağ
dörde bölünmüş 1 domates
4 adet sivri biber

Patlıcan çubuklu soyulup sap kısımlarını atın. Ortasını bir bıçakla yarıp bir kaptı tuza yatırın, sonra çıkarıp yıkayın. Bir tencereye 2 kaşık margarin koyup kızdırın. Soğanı 4-5 dakika kavurdurduk sonra kıymayı ilave edin. 5 dakika kavurun, ardından 3 domatesi, tuz ve karabiberi katın, 2 dakika sonra suyunu ilave ederek 15 dakika pişirdikten sonra maydanozu katıp, süzerek çıkartın. Sıvı yağı bir tencereye koyup kızdırdıktan sonra patlıcanları kızartın. Hazırladığınız harcı içlee-rine doldurup, karniyarik tenceresine dizin. Üzerine biber dilim domates sivri biber koyarak ağır ateşte pişirin.

[ML® Karniyarik için tıklayın](#)

