



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI PATLICAN ŞÖLENİ

4 adet kemer patlıcan
300 gram kıyma
2 çorba kaşığı tereyağı
3 adet domates
3 diş sarımsak
3 adet soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
5 adet sivribiber

Patlıcanları kabuklarıyla yağda 4 dakika kadar kızartın. Soğanları ve domatesleri irice doğrayın. Sarımsakları ezip üzerine serpiştirin. Zeytinyağını, tuzunu ilave edin. Sivri biberleri de üzerine iri parçalar halinde kesip ekleyin. Kızarttığınız patlıcanların içlerini karnıyarık gibi açıp domatesli, soğanlı, sarımsaklı karışımı içine doldurun. Son olarak kıymayı da üzerine koyup zeytinyağını gezdirip kapağını kapatıp hiç su koymadan kendi suyuyla pişmeye bırakın. Ama çok kısık ateşte pişirin ki lezzeti çok daha güzel oluyor. Fırında da hazırlanabilir. Patlıcanları kızartmadan hepsini çiğden hazırlayıp pişirebilirsiniz.

