



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI YOĞURTLU PATLICAN

5 tane bostan patlıcan
3 su bardağı yoğurt
4-5 adet sarımsak
400 gr kıyma
2 domates
1 soğan
Yarım demet maydanoz
1 çorba kaşığı salça
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı pul biber
3 su bardağı sıvıyağ
2 çorba kaşığı margarin

Patlıcanları soyup halka halka doğrayın. Bir saat tuzlu suda bekletip fazla suyunu sıkın. Patlıcanları kızgın yağda önlü arkalı kızartın. Fazla yağını kağıt havlu yardımıyla alın. Bu arada soğanları küp küp doğrayıp iki kaşık sana margarinin içinde pembeleşene kadar kavurun. Pembeleşen soğanlara biber ve kıymayı ekleyin. Kıyma suyunu salıp çektikten sonra rendelenmiş domates baharatlar ve ince kıyılmış maydanozu ilave edin. Domatesler suyunu çekmeye başlayınca ocağı kapatın. Kızarttığınız patlıcanları fırın tepsisine dizin. Patlıcanların üzerine kıymalı harcı paylaştırın. Salçalı su yapıp patlıcan tepsisine dökün. Önceden 170 derece de ısıtılmış fırına verin 15-20 dakika pişirip fırını kapatın. Servis tabağına alıp üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirin.

