



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖZLENMİŞ KARNİYARIK (DİYET)

2 kişilik

Gerekli malzeme:

2 patlıcan

1 soğan

3-4 diş sarımsak

1 domates (süsleme için ayrıca 2 dilim domates)

1 sivribiber (süsleme için ayrıca 2 adet sivri biber)

120 gr yağsız kıyma

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

2 çorba kaşığı sıvıyağ

1 çay bardağı su

Tuz, karabiber

Harcın hazırlanışı:

2 çorba kaşığı sıvıyağda ince doğranmış soğan, sarımsak, biber ve domatesleri hafifçe öldürün. Kıymayı ilave edip pişinceye kadar kavurun. Tuz, karabiber ve maydanoz ekleyin.

Patlıcanları közleyin. Kabuklarını soyup ısıya dayanıklı cam bir kaba alın. Patlıcanların ortasını boylamasına bıçak ile yarıyın.

Hazırladığınız harcı patlıcanların içine doldurun. 1 çay bardağı su ilave edin. Üzerlerine birer dilim domates ve sivribiber yerleştirin.

Önceden 230 derece ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.