



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LUTENİTSA (BULGARİSTAN)

1 kg domates
4 adet patlıcan
10 adet kapy biber
1 çorba kaşığı tuz
1 çorba kaşığı şeker
1/2 çay bardağı sıvı yağ
6 diş sarımsak

1 kg. domatesin kabuklarını soyarak rondoda sos haline getirin. Bu esnada lezzeti yükseltmek için 6 diş sarımsak da ekleyin. Bu sos kıvamındaki domatesleri bir tencerede yarı miktarına inene kadar kaynatarak, çektin. Bir yandan da 4 adet patlıcan ve 10 adet kapy biberi közleyin. Közlenen patlıcanın ve biberlerin kabuklarını rahat soyarak için üzerini streçleyerek bir kaptan terletin. Bu yöntemle kabuklardan ne kadar çabuk kurtulacağınıza inanamayacaksınız. Daha sonra biberlerin ortasını açıp kalan çekirdekleri temizleyin ve ardından biber ve patlıcanları rondoda da ayrı ayrı çekin. Bu püre kıvamına gelen karışımı da sos haline getirdiğiniz tencereye ilave edin. Son olarak üzerine 1 çorba kaşığı tuz ve şeker ve 1/2 çay bardağı yağı koyup, iyice karıştırın. Lutenitza yenmeye hazır artık.

