



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAMZANA

6 patlıcan
3 domates
4- 5 sivri biber
1 demet maydanoz
750 gr. yoğurt
3 diş sarımsak
2 kaşık yağ
1 çay kaşığı kırmızı biber
Tuz

Patlıcanlar ucundan başlanarak ocakta çevire çevire közlenir.
Kabuklar soyulup incecik kıyılır.
Domates, biber ve maydanoz küçük doğranıp patlıcanlara katılır. Tuz atılır.
Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülüp, kırmızı biberli yağ gezdirilir.