



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİNLİ NOHUTLU PATLICAN

İki patlıcanı uzun ve kısa vevler olacak şekilde kesin. Kesme tahtanızın üzerine bir tatlı kaşığı kimyon tohumunu, bir çorba kaşığı karabiberi ve ince ince doğradığınız dört kurutulmuş kırmızı biberi (yoksa bir çorba kaşığı kırmızı pul biberi) eritilmiş margarin ile iyice karıştırın. Üç dal taze kekiğı ince ince kıyıp karışımı patlıcanlara yedirin. Bu şekilde patlıcanlar karışımı içine alacak.

Yanmaz porselen tavada iki tarafını yaklaşık beşer dakika pişirin. İki çorba kaşığı erimiş margarin ekleyip yarım santim kalınlığında kestiğiniz buton mantarları tavada çevirerek ama sularını bırakmalarına izin vermeden üç dakika pişirin. Son bir dakikasında bir tatlı kaşığı organik soya sosu ekleyin. 10 çorba kaşığı (yaklaşık 300 gram) haşlanmış nohutu da ekleyip çevirin. Ben bu gibi durumlarda konserve haşlanmış nohut kullanıyorum. Türkiye'deki konserve nohutların tadını ve katkısızlığını destekliyorum. Nohutları eklemeyen kabuklarını ayıklamak gerekiyor. Kenarı delikli piring yıkama kabında akan su altında nohutları ovuşturarak ayırmak çok kolay.

Son olarak hepsini tavaya geri koyup iki dal taze biberiyeyi, bir çay kaşığı kırmızı pul biberi de ekleyip son bir kez çevirip servis edeceğiniz kaba alın. Üzerine evvelden hazırladığınız bir adet sıkılmış limona bir çorba kaşığı tahini hafif sıvı bir krema kıvamına gelecek şekilde iyice çırparak yaptığınız sosu dökün.

