



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KARNİYARIK

4 adet patlıcan
1 adet kuru soğan
1 adet tavuk göğsü
2-3 adet domates
Sıvıyağ
Tuz
Karabiber
Maydanoz
2-3 adet yeşil biber

Öncelikle patlıcanlarımızı yıkayıp sapın yanındaki yeşil yapraklarını keselim. Tuzlu su içerisinde yarım saat tutarak acısını alalım. Sonra havlu kağıt ile kurulayalım. Alacalı olarak soyalım.

Bir tava içerisinde bir miktar sıvıyağı kızdırıp biberler ve patlıcanları güzelce kızartalım. Yağ sıçramamasına dikkat ediniz.

Tavuk göğsü etimizi güzelce minik küpler halinde keselim. Soğanımızı yemeklik doğrayalım. Tava içerisinde biraz sıvıyağ ile tavuk etlerimizi güzelce soteleyip pişirelim. Sonra bir tabak içine kenara alalım.

Ardından biraz sıvıyağ ile soğanları pembeleştirelim. Pişirmiş olduğumuz tavuk etlerini ilave edelim.

Bu arada domateslerimizin kabuğunu soyup minik minik yemeklik doğrayalım. Onları da tavuklarımıza ilave edelim. Tuz ve karabiber ile tatlandırıp karıştıralım.

En son kıyılmış maydonazlarımızı da ilave edelim bir karıştırıp ocaktan alalım.

Patlıcanlarımızın ortasından bıçak yardımı ile çizik atıp küçük bir kaşık ile iç kısmındaki çekirdeklerini alalım. Tavuklu harcımızı güzelce doldurup kızartığımız biber ile servis edelim.

