



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ABANT KEBABI (BOLU)

300 g ince doğranmış kuşbaşı et
5 adet orta boy patlıcan
2 adet orta boy domates
2 adet sivri biber
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Kızartmak için:
1 su bardağı sıvı yağ
Sosu için:
1 yemek kaşığı domates salçası
1 su bardağı su
Yarım çay kaşığı tuz
Üzeri için:
5-6 dal maydanoz

Kuşbaşı eti Arçelik Ankastre Grion Ocakta ara ara karıştırarak kavurmaya başlayın.

Etlere suyunu çekip yumuşayana kadar pişirin.

Ardından üzerine zeytinyağını, Arçelik Rose Gold Eternity Doğrayıcıda doğradığınız kuru soğan ve sarımsağı ekleyip karıştırın.

Arçelik Rose Gold Eternity Doğrayıcıda doğradığınız domates, sivri biber, tuz ve karabiberi de ekleyip sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

Patlıcanları alacalı şekilde soyun ve Arçelik Ankastre Grion Ocakta derin bir tencere içerisinde kızartın.

Kızaran patlıcanları fırın kabının içerisine dizin ve patlıcanların üzerine uzunlamasına olacak şekilde çizikler atın. Dikkatlice ortalarını açın ve iç kısımlarını et harcı ile doldurun.

Sosu için bir salça, su ve tuzu bir kasede iyice karıştırın.

Hazırladığınız sosu patlıcanların üzerinde gezdirin.

Patlıcanlarınızı önceden ısıtılmış 190 derecelik 25-30 dakika kadar kontrollü olarak pişirin.

Pişen patlıcanların üzerine maydanoz doğrayıp servis edin.



