



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ABANT KEBABI

250 gram dana kuşbaşı et
2 yemek kaşığı sıvı yağ
2 adet sulu domates
2 adet biber
2 diş sarımsak
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı kekik
Yarım çay kaşığı karabiber
1,5 su bardağı su
3 adet iri patlıcan
1 yemek kaşığı salça
1,5 su bardağı su
1 kâse kaşar peyniri rendesi

Etler tencereye konur, harlı ateşte suyunu salana kadar bekletilir.

Sıvı yağ ilave edilip karıştırılır.

Üzerine 1,5 su bardağı su ilave edilip kapağı kapatılır.

Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.

Dilerseniz 15 dakika kadar düdüklü tencerede pişirebilirsiniz.

Suyu çekildikten sonra Soğan ve biberler ilave edilir.

Sarımsakları ufak ufak doğrayıp ekleyin yumuşayana kadar kavurun. Baharatlar ve tuzu ilave edin.

Minik doğranmış domateslerinizi de tencereye ekleyin suyunu çekene kadar pişirin.

Patlıcanları hiç soymadan ortadan ikiye ayırın.

Kızgın yağda önlü arkalı kızartıp tepsiye alın fazla yağın süzün.

Patlıcanların içini çatalla ezip az miktarda boşluk elde edilir.

Etlı harcı patlıcanların içerisine eşit şekilde paylaşılır.

Sıcak su içerisinde salçayı eritip tepsiye dökülür.

200 derece kadar ısıtılmış fırın içerisinde yarım saat kadar pişirilir.

Tüm malzemeler pişkin olduğundan yarım saat yeterli olacaktır.

Üzerine kaşar konup kızarana kadar beklenir ve fırından alınır.



