



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ABANT KEBABI

Gerekli Malzemeler

Yağsız kuzu budundan kuşbaşı (250 gram)
Domates (2 adet ince dilimlenmiş)
Sivribiber (3 adet)
Soğan (2 adet)
Mantar (1 kutu konserve 200 g lık)
Sarımsak (3 diş)
Patlıcan (3 adet)
Tuz (1 çay kaşığı)
Karabiber (1 çay kaşığı)
Kaşar peyniri (6 dilim)
Margarin (2 çorba kaşığı)
Kızartmak için: Sıvıyağ (2 su bardağı)

3 adet patlıcanın saplarının kenarlarındaki yaprakları temizleyin fakat saplarını tamamen kesmeyin. Tüm patlıcanları ortadan ikiye bölerek ortalarındaki yumuşak kısımlarını çok az miktarda, bıçakla çıkarın. Üzerlerine bir tutam tuz serpin ve bir kabın içine alarak üzerine gelecek kadar su koyun ve bu şekilde 10 dakika bekletin. Bu şekilde acısı alınan patlıcanları temiz su ile yıkayın ve bir havlu kağıt ile üzerindeki bütün suyu kurutun. Bir tavanın içine 2 su bardağı sıvıyağ koyun ve iyice kızdırın. Kızan yağın içine patlıcanları atarak önlü arkalı çevirerek kızartın. Bu şekilde yaklaşık 7-8 dakika boyunca kızaran patlıcanları önceden havlu kağıt serdiğiniz bir tabağın içine alarak yağını süzdürün ve geniş bir fırın kabının içine dizin. Diğer yanda 2 adet küçük boy soğanı ince ince dilimleyin. 3 diş sarımsağı ince ince dilimleyin. 3 adet içi temizlenmiş sivribiberi ince ince dilimleyin. Kızgın bir tencerenin içine 2 çorba kaşığı margarin koyun ve eritin. Üzerine önceden dilimlediğiniz soğan ve sarımsakları atın ve altın sarısı renk alana kadar kavurun. Soğanlar kavrulunca üzerine 250 gram yağsız kuzu kuşbaşını ilave edin. Bu şekilde yaklaşık 5-6 dakika kavurun. Önceden dilimlediğiniz sivribiberleri tencereye ilave edin ve karıştırın. Üzerine 1 kutu konserve mantarı da ilave edin son olarak 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber ilave ederek 4-5 dakika daha kavurun ve tencerenin kapağını kapatarak etler tamamen yumuşayınca kadar 30 dakika daha pişirin. Tencerenin kapağını açın ve önceden dilimlediğiniz domatesleri yemeğin üzerine ilave edin. Bu şekilde 2 dakika daha kavurarak pişirin ve ocağın altını kapatın. Bu karışımı fırın kabına dizdiğiniz patlıcanların üzerine yerleştirin. Üzerine 1'er dilim kaşar peyniri dizerek tepsinin üzerine 1-2 çorba kaşığı su gezdirin. Yemeği önceden 175 derece ısıtılmış fırına vererek kaşarlar renk alıncaya kadar yaklaşık 10 dakika pişirin.