



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## AKDENİZ YAHNİSİ

### Malzeme:

1 adet kabak  
1 adet patlıcan  
1 adet havuç  
150 gram mantar  
1 adet pırasa  
1 adet rezene  
1 adet dolmalık kırmızı biber  
1 adet dolmalık yeşil biber  
1 adet soğan  
3-4 diş sarımsak  
200 ml Altın Hasat Sızma Zeytinyağı  
yarım demet maydanoz

Kabak, havuç, patlıcan, pırasa, rezene ve biberleri temizledikten sonra küp şeklinde doğrayın. Patlıcanları tuzlu soğuk suda 30 dakika dinlendirin. Mantarları yıkayıp ortadan ikiye bölün. Geniş bir tavaya zeytinyağın yarısını kızdırın. Patlıcanları süzüp kağıt bir havlu ile iyice kuruladıktan sonra kızgın yağda kızartın. Fazla yağın süzülmesi için kağıt havlu üzerine aktarın. Ayrı bir tavaya kalan zeytinyağını aktarın, temizleyip ince kıydığınız soğan ve sarımsağı hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Pırasa, rezene ve biberleri ilave edip kavurmaya devam edin. Havuç ve mantarları ekledikten sonra birkaç dakika daha kavurun. En son patlıcanları ilave edin. 1 su bardağı su ekleyip kısık ateşte 20 dakika kadar pişirin. Servis tabağına aldıktan sonra ince kıyılmış maydanoz ile süsleyip servis yapın.