



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ALİNAZİK

1/2 kg. patlıcan
3 çorba kaşığı margarin
2 su bardağı süzme yoğurt
4 diş sarımsak
400 gr. kıyma
2 adet biber
1 adet domates
Tuz

Patlıcanları közleyip kabuklarını soyun ve çatalla ezin. Bir çorba kaşığı margarini ilave edin. Yoğurda dövülmüş sarımsak ve tuz ilave edip, patlıcana katın. Kıymayı margarinle kavurun. Küçük doğranmış biber, kırmızıbiber ve tuz ekleyin, biraz kavurun. Patlıcanı servis tabağına alın. Üzerine kavrulmuş kıyma ve domates dilimlerini koyun.