



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHÇIVAN SANDALI

- 1 kg. patlıcan
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 1 adet patates
- 2 adet sivribiber
- 1 kase bezelye
- 200 gr. sotelik doğranmış tavuk eti
- Yarım demet dereotu ve maydanoz
- Tuz
- Kekik
- pul biber
- karabiber
- 1 kase sarımsaklı yoğurt veya 100 gr. kaşar peyniri rendesi
- kızartmak için ay çiçek yağı
- 2 çorba kaşığı margarin
- 1 çorba kaşığı domates salçası

Patlıcanları alacalı soyup, tuzlu suda 20 dakika bekletin. Bol suyla yıkayın. Ay çiçek yağında önlü arkalı kızartın. Bir tencerede 2 çorba kaşığı margarini eritin. Tavuk etlerini, kızdırdığınız yağın içine atın renkleri dönene kadar soteleyin. Küp küp doğranmış havuç, kabak, patates, ufak doğranmış sivri biber ve bezelyeyi ekleyin. Ateşte 5 dakika soteleyin. Tencerenin kapağını kapatıp, hiç su koymadan sebzeleri 10 dakika daha pişirin. İçine maydanoz, dereotu, tuz, karabiber, kekik ve pulbiber koyup harmanlayın. Patlıcanları tepsiye alıp, ortalarını açın ve hazırladığınız içle doldurun. 1 kaşık salçayı 1 bardak suyla ezin. Patlıcanların olduğu tepsiye dökün. Üzerine alüminyum folyo kapatın. 200 derecelik fırında 20 dakika pişirin. Arzuya göre sarımsaklı yoğurt veya kasar peyniri rendesi ile servis yapın.

[ML® Tavuklu Patates Musakkası için tıklayın](#)[ML® Patlıcanlı Tavuk Sote için tıklayın](#)

