



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BOSTAN KEBABI

4 adet orta büyüklükte bostan patlıcanı
2 adet orta büyüklükte kuru soğan
yarım kilogram az yağlı dana kuşbaşı et
5 adet yeşil sivribiber
2 adet orta boy domates
6-7 diş soyulmuş sarımsak
1 çorba kaşığı domates salçası
1 su bardağı dolusu sıvıyağ veya zeytinyağı
ayrıca 1 kahve fincanı dolusu sıvıyağ veya zeytinyağı
yeterince tuz
istediğiniz oranda karabiber
kimyon

Patlıcanları aralıklı olarak soyduktan sonra uzunlamasına iki eşit parçaya keserek ayıralım. Kestiğimiz patlıcanların her ikisinin de iç kısımlarını bıçak yardımı ile oyarak kayık şekli verelim. Patlıcanları tuzlu suda yarım saat beklettikten sonra yıkayıp kurulayarak kızdırılmış sıvıyağda arkalı önlü hafifçe kızartalım ve delikli kepçe ile alıp fırın kabına yerleştirelim. Tencereye sıvıyağı alıp etleri ekleyelim. Etler suyunu çekene dek kavuralım. Küp doğranmış soğanları ve sarımsakları ekleyip soğanlar pembeleşene dek kavurmaya devam edelim. Salçayı ve baharatları ekleyip 1 dakika daha kavuralım. Etlerin üzerini iki parmak aşacak kadar sıcak su ve tuz ekleyerek ağır ateşte yumuşayana dek pişirelim. Etleri sosu ile birlikte patlıcanların karınlarına dolduralım. Patlıcanların üzerine yuvarlak kesilmiş 1 dilim domates ve ikiye kesilmiş sivribiberleri yerleştirelim. Fırın kabına 1 su bardağı sıcak su ekleyip ağzını alüminyum folyo ile kapatalım. Yemeği, önceden ısıtılmış 220 dereceli fırında pişirelim ve ılık olarak servis yapalım.