



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇIĞIRTMA

Selda Toycu

1 kg kemer patlıcan
15-20 adet yeşil biber
2 adet orta boy soğan
5 adet orta boy domates
1 çay kaşığı tuz
Kızartmak için zeytinyağı

Patlıcanları yıkayıp aralıklı olarak soyun. Bıçakla döndürerek kesin. Biberleri yıkayıp kızartmalık hazırlayın. Patlıcanları ve biberleri tuzlayın. Tavaya yağı koyup önce patlıcanları daha sonra biberleri kızartın. Kızarttığınız patlıcanları ve biberleri bir tepsiye yerleştirin. Tavada önce doğranmış soğanları arkasından domatesleri kavurun. Tepsideki malzemenin üstüne dökün. 5 dakika ocakta bu şekilde pişirin. İster sıcak ister soğuk servis yapabilirsiniz.

