



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇIĞIRTMA

5 adet patlıcan
3 diş sarımsak
4 adet yeşil biber
6 orta boy domates
1,5 su bardağı zeytinyağı

Patlıcanları yıkayın ve alacalı olarak soyun. Uzun ince bir formda kestiğiniz patlıcanları su ve tuz koyup acısını alın. 15 dakika kadar bu suda bekletin.

Kabuklarını soyduğunuz domatesleri küp formunda doğrayın.

Biberleri yıkayıp çekirdeklerini çıkarın. Sudan aldığınız patlıcanları kurulayın.

Zeytinyağını bir tencerede kızdırın. İlk önce patlıcanları ardından biberleri kızartın.

Kızartma işlemi bitince yağı birazını ayırıp gerisini boşaltın.

Biber ve patlıcanları tencereye alın üzerine domates ve sarımsağı ekleyin.

İstedığınız baharatı atarak altını kısıp pişirme işlemine devam edin.

30 dakika kadar pişirip servis edebilirsiniz.

