



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇIĞIRTMA

6 adet kemer patlıcan
1 baş sarımsak
4 adet soğan
4 adet yeşilbiber
3 adet domates
1 bardak zeytinyağı
Maydanoz
1 tatlı kaşığı şeker
Tuz
Karabiber

Patlıcanlar alacalı soyulur. Tuzlanır ve siyah suyunun çıkması beklenir. Soğanlar soyulup halka şeklinde doğranır, sarımsaklar soyulur, domatesler soyulup küp şeklinde doğranır. Patlıcanlar siyah suyunu bırakınca yıkanıp suları sıkılır. Ortalan bıçak ile boyuna ve birde enine kesilir. Halka doğranmış soğan, küp doğranmış yeşilbiber, sarımsaklar, domatesler zeytinyağı ile karıştırılıp patlıcanların kesilen göbeklerine doldurulur. Suyu ilave edilerek kısık ateşte suyu azalincaya kadar ağzı kapatılarak pişirilir. Daha sonra fırına sokularak hafif fırınlanır.