



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÇIĞIRTMA

Özellikle ince, uzun patlıcanlar seçilir. Patlıcanlar şerit şerit uzunlamasına soyulur, enine bıçakla spiral şeklinde çizilir. Patlıcanlar birkaç parçaya doğranır. Patlıcanların acısının çıkması için tuzlu suda bekletilir. Patlıcanlar yıkayıp suyu süzöldükten sonra tavaya dizilir üzerine doğranmış yeşil biberler konup, zeytinyağı ile tavanın kapağı kapalı olarak kızartılır. Üzerine rendelenmiş domates, tuz, çok az şeker istenirse sarımsak eklenip suyunu çekene kadar pişirilir. Yoğurtla servis yapılır.

---