



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇIĞIRTMA

5 patlıcan
8-10 yeşil biber
4-5 diş sarımsak
3 domates
Yeterince zeytinyağı, tuz

Patlıcanları yıkayın, alacalı soyup tuzlu suda 5-10 dakika bekletin. Patlıcanların suyunu sıkıp kuruladıktan sonra helezon şeklinde kesin. Biberlerin saplarını kesin uzunsa ortadan ikiye bölün. Tavaya sıvı yağ koyup patlıcanları ve biberleri önlü arkalı bütün olarak kızartın.patlıcanların bir yüzü kızardıktan sonra aralarına biberleri koyun. Üzerine küp küp doğradığınız domatesleri ve sarımsakları ekleyin. Tuzunu da koyup, tavanın kapağını kapatın. Domatesler suyunu çekene kadar pişirin. Soğuyunca servis yapın.