



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇIĞIRTMA

### Malzemeler:

4 adet orta boy patlıcan,  
8 adet yeşil sivribiber,  
3 adet orta boy domates,  
6 diş sarımsak yarım demet maydanoz,  
1 su bardağı sıvıyağ,  
1 tatlı kaşığı tozşeker,  
yeterince tuz.

### Hazırlanışı:

Patlıcanları aralıklı soyup, spiral şeklinde keselim. Tuzlu suda yarım saat bekleterek yıkayıp kurulayalım. Patlıcanları kızdırılmış sıvıyağda hafifçe renk alana kadar arkalı önlü kızartarak yayvan bir tencereye alalım. Aynı yağda biberleri de hafifçe kızartıp patlıcanların aralarına yerleştirelim. Domatesleri rendeleyip içine, doğranmış sarımsakları, tuzu ve şekerini ekleyip patlıcanların üzerinde gezdirelim. Yemeği ağır ateşte pişirerek ateşten alıp, soğutalım Üzerine ince kıyılmış maydanoz serperek, sosu ile birlikte servise sunalım.