DİYET KARNIYARIK

http://www.hurriyet.com.tr

1 kilo patlıcan
4 orta boy soğan
500 gram yağsız kıyma
4 orta boy domates
4 adet sivri biber
1-2 sap maydanoz
1 bardak su
Tuz
Karabiber

Patlıcanları 200 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Harcı için soğanları ve domatesi ayrı ayrı rendeleyin. Yeşil biberleri ve maydanozu ince ince kıyın. Hiç yağ koymadığınız bir tavada yağsız kıymanızla soğanı kavurun. Yine 200 derecedeki fırında suyunu çekene kadar pişirin. Kıyma kendi suyunu ve yağını salacaktır.
Daha sonra da sırasıyla içine domatesleri, yeşil biberi, maydanozu, tuz ve karabiberi ekleyerek beş dakika kadar pişirin. Patlıcanları yağsız bir tepsiye dizerek üstlerini yarın. İçine harcı doldurun.
Üstlerine kabuğu soyulmuş bir dilim domates ve tam bir sivri biber ile süsleyerek, bir bardak suyu üstlerine gezdirin. 200 derecedeki fırında suyunu çekene kadar pişirin.

© lezzetler.com tarif no:141464 • adı:Diyet Karnıyarık • gönderen:bekar sofrası • indirme tarihi:24.04.2024 - 19:32