



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET ŞAKŞUKA

- 3 adet patlıcan
- 1 adet kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 3 adet domates
- 2 adet dolma biberi
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kesme şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Patlıcanlar çubuklu soyulur, bir süre tuzlu suda bekletildikten sonra kızartmalık doğranır, bir tencereye dizilir. Üzerine en son domates koymak üzere doğranmış diğer malzemeler konur. Zeytinyağı gezdirilir, tuz serpilir. Kapak kapatılır, kısık ateşte patlıcanlar yumuşayana kadar pişirilir. Bir gece buzdolabında dinlendikten sonra servise sunulur.