



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES DOLDURMASI

8-10 adet orta boy domates
4 adet orta boy patlıcan
Yarım su bardağı + 2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan
4 diş sarımsak
1 adet acı kırmızı biber
2 adet sivri biber
1 çay kaşığı tuz

Patlıcanları alacalı soyup küçük küpler halinde doğrayın ve kızgın zeytinyağında kızartın. Fazla yağın almak için kağıt havlu üzerine çıkarın. Domateslerin üst kısımlarını kapak olacak şekilde kesin. İçlerini bir kaşıkla çıkarıp küp doğrayın ve daha sonra kullanmak üzere kenara alın. Fırın kabını 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile yağlayıp domatesleri yerleştirin. Orta boy sığ bir tencereye 1 çorba kaşığı zeytinyağı, ince doğranmış soğan, sarımsak, acı kırmızıbiber ve sivri biberi koyun. 5 dakika soteledikten sonra domateslerin içinden çıkardığınız domates parçalarını ve tuzu ekleyin. Birkaç dakika daha pişirdikten sonra patlıcanları ilave edin. Hepsini birlikte 5 dakika daha pişirdikten sonra tuzunu ayarlayın ve tencerenin altını kapatıp soğumaya bırakın. İç harcı domateslerin içlerine pay edip kapaklarını kapatın ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Soğuk veya ılık olarak, sarımsaklı veya sade yoğurtla servis edin.

