



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ PATLICAN (DÜDÜKLÜ)

500 gr. kuşbaşı et
6 adet patlıcan
2 adet domates
2 baş soğan
2 adet taze biber
2 kaşık yağ

Bütün malzemeyi çiğ olarak düdüklü tencereye koyup 1 bardak su ilâvesile pişirin. Tencerede pişmişe nazaran lezzet bakımından aynı beslenme yönünden daha iyi bir pişirme yapmış olursunuz, üstelik gaz tasarufu da sağlamış olursunuz.
