



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ PATLICAN

500 gram dana kuşbaşı eti  
4 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 adet kuru soğan  
4 adet patlıcan  
4 adet yeşil biber  
2 adet kırmızı biber  
2 adet domates  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1 su bardağı sıcak su  
1 çay kaşığı tuz  
Yarım çay kaşığı karabiber

Dana kuşbaşı etinin fazla yağlı kısımlarını alın.

Eti bol suda yıkadıktan sonra suyunu süzdürün.

Sıvı yağı derin bir tencerede kızdırın.

Kuşbaşı etleri tencereye alıp yüksek ateşte kendi suyunu çekene kadar soteleyin.

Kuru soğanın kabuklarını soyup, küçük küpler halinde doğrayın.

Domatesleri iri parçalar halinde kesin.

Patlıcanların ise uç kısımlarını kestikten sonra kabuklarını almalı soyun. Ardından patlıcanları uzun ince parçalar halinde doğrayın.

Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız yeşil ve kırmızı biberleri de birkaç parçaya bölün.

Suyunu çeken ete doğradığınız soğanı ekleyip pembeleşinceye kadar soteleyin.

Biber ve domates salçalarını ekleyip karıştırın.

Birkaç dakika daha kavrulduktan sonra sırasıyla doğranmış patlıcan, biber ve domatesleri ekleyin.

Sıcak su, tuz ve karabiber ilave ettiğiniz yemeğin kapağını kapatarak kısık ateşte pişirin.

Sebzeler pişip etler yumuşadığında ocaktan alın.

