



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI PATLICAN SARMASI

4 adet patlıcan
2 adet orta boy soğan
300 gr kıyma
3 adet orta boy domates
2 adet sivribiber
4-5 dal maydonoz
yarım çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı salça
1 tutam kırmızı biber
1 tutam karabiber
1 tutam tuz
1 yemek kaşığı margarin

Patlıcanları iyice yıkayın, saplarını kesin ve uzunlamasına parmak genişliğinde dilimleyin.

Patlıcanları acı suyunun çıkması için tuzlu suda bekletin. Soğanları soyup rendeleyin. Maydanozları yıkayıp ince ince kıyın. Domatesleri yıkayıp ikiye kesin, çekirdeklerini çıkarıp rendeleyin. Biberlerin çekirdeklerini çıkarıp ince ince dilimleyin. Tavadaki margarin ve sıvıyağı kızdırıp soğan ve biberleri kavurmaya başlayın. Daha sonra içine kıymayı katıp kavurmaya devam edin. Ardından domatesleri ve salçayı ekleyip pişirin. Ocaktan almaya yakın maydanozları, tuzu ve baharatları ilave edip karıştırın.

Patlıcanların suyunu sıkıp ızgarada arkalı önlü kızartın. Hazırladığınız harcı patlıcanların içlerine bölüştürüp sarın. Sıcak olarak servis yapın.

