



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ETLİ BOSTAN PATLICANI

3 adet bostan patlıcan
Yarım kg kuşbaşı doğranmış et
3 çorba kaşığı sıvı yağ
2 adet soğan
7 adet sivri biber
2 adet domates
3 diş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
Bir fiske kimyon
Bir fiske tuz
5-6 dal maydanoz
Kızartmak için:
1 su bardağı sıvı yağ
Sos için:
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 çay bardağı ılık su

Öncelikle patlıcanları alacalı bir şekilde soyarak boylamasına ortadan ikiye kesin ve tatlı kaşığı veya bıçak yardımıyla içlerini çıkarın. Beş dakika kadar tuzlu suda acısının geçmesi için bekletin. Ardından, havlu kağıt ile kurulayıp kızgın sıvı yağda iki tarafını da hafifçe kızartın. Daha sonra fırın tepsisine yerleştirin.

Ayrı bir yerde kuşbaşı eti, suyunu salıp yeniden çekene dek soteleyin.

Sıvı yağ, kıyılmış soğan ve sarımsak ilave edip sotelemeye devam edin.

Küp şeklinde doğranmış biber ve kabuğu soyulup küp doğranmış domates ekleyip 1-2 dakika pişirin.

Ocaktan alıp, karabiber, kimyon, tuz ve kıyılmış maydanoz ekleyip karıştırın.

İç harcı patlıcanların içlerine pay edin. Kalan 3 adet biberi ortadan ikiye keserek patlıcanların üzerlerine yerleştirin.

Bu arada diğer yandan sosu hazırlamaya başlayın. Salçaya su ile kıvam verip, fırın tepsisinin tabanına gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üstleri hafif kızarana dek pişirin. Sıcak olarak servis edin.

