



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPLUMBAĞA

Kullanılacak Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 su bardağı et suyu
- 3 orta boy domates
- 2 orta boy soğan
- 10 çorba kaşığı tereyağ
- 1 kg bostan patlıcanı
- 2 adet yumurta

Hazırlanma Şekli

Patlıcanları sapları kalacak şekilde temizleyin. Kabuklarını soymayın. Ortadan boyuna kesin. İcini oyarak çıkarın. Kararması için tuzlayın. İçinden çıkan parçaları doğrayın. Kızan yağa soğanları atıp pembeleşene kadar kavurun. Küp doğranmış domatesleri, tuzu, biberi ve patlıcanların çıkardığınız içlerini de katıp beş dakika pişirin ve suyu ekleyin. Kaynayınca bulguru ekleyin. Su çekene kadar pişirin. Fırın tepsisine yıkanan patlıcanları dizin. Bulgur pilavını karıştırıp patlıcanların içine doldurun. Üzerine çırpılmış yumurtaları dökün. Önceden 180c de ısıtılmış fırında 10-15 dakika üzeri kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.