



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARIŞIK KIZARTMA

3 adet bostan patlıcanı
200 gr. yeşil biber
4 adet domates
2 diş sarımsak
1 kase yoğurt
Tuz
Kızartmak için; Sıvı yağ

Patlıcanların kabuklarını alacalı soyup parmak şeklinde doğrayın ve tuzlu suda 15 dakika bekletin. Biberleri yıkayıp, çekirdeklerini çıkarın. Büyüklüklerine göre 2 ya da 3'e bölün. Patlıcanları kurulayıp kızgın yağda kızartın, kağıt havlu üzerine alın. Biberleri de aynı yağda kızartın, kağıt havlu üzerine alın. Domatesleri soyup küp şeklinde doğrayın. Kiyılmış sarımsak ve biraz sıvı yağ ile sos kıvamında pişirin, tuz ekleyin. Kızartmayı servis tabağına alıp, üzerine sos gezdirin. İsteğe göre yoğurt ile servis yapın.