



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNİYARIK

1 adet patlıcan
Yağsız kıyma
1 tutam maydanoz
1 kuru soğan
1 domates (rendelenmiş)
Çok az salça
1 adet kırmızı biber
1 adet yeşil biber
Tuz
Karabiber

Patlıcanı pijama şeklinde soyduktan sonra fırın poşetine koyup fırınlayın. Diğer taraftan soğanları minik doğrayıp soteleyin. Kıyma ekleyip kavurun. Biberleri küçük doğradıktan sonra ekleyin. Salça, karabiber ve tuzu ilave edip kavurun. Pişen patlıcanın içine malzemeleri yerleştirip üzerine maydanoz serpin.