



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNİYARIK

5 adet orta büyüklükte olan patlıcanları yıkayın. Pijama şeklinde kesin. Bir kısmında bölünmeyecek şekilde yarık açın. Her patlıcanı böyle yapın. Ardından kızgın yağa atın. Kızaran patlıcanları yağ çeken kağıtlara koyup bekletin. Bu sırada bir soğanı ve yarım demet maydanozu küp küp kesin 400 gram kıyma ve istediğiniz baharatlarla beraber pişirin.

5 adet domatesin kabuklarını kesin onu da küp küp kesin. Hazırladığınız kıyma karışımını patlıcanların yarık kısmına yerleştirin.

Bir fırın tepsisine dizin. Doğradığınız domateslerin içine bir tatlı kaşığı biber salçası koyu ve ılık yarım su bardağı su koyun. Karıştırıp karniyarıkların üzerine dökün. 250 derece ısıtılmış fırına koyun. 30 dakika sonra hazır.

