



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNİYARIK

6-8 adet patlıcan
250 gram kıyma
2 adet kuru soğan
1 adet domates
4 adet yeşil biber
3 diş sarımsak
1 yemek kaşığı salça
4-6 maydanoz
Sıvı yağ
2 su bardağı sıcak su
Tuz, karabiber, pul biber, kekik

Patlıcanları alaca soyup acılarının çıkması için 30 dakika kadar tuzlu suda bekletin. Sudan çıkardığınız patlıcanları kağıt havluyla iyice kurulayıp az yağda kızartın. Patlıcanları tavadan aldıktan sonra tavayı yıkamadan iç harcını hazırlamak önce kıymayı kavurun. Sırasıyla soğan, sarımsak, biber ve domatesi ekleyin ve sebzeler yumuşayınca kadar pişirin. Tuzu ve baharatları da ilave edip, karıştırın. Üzerine 1 su bardağı kadar sıcak su ekleyip sos kıvamına getirin. Kızarttığınız patlıcanları tepsiye yerleştirin. Ortalarını boydan boya yarım içlerini açın. İçine kıymalı sosu yerleştirin. Ayrı bir kasede bir kaşık salçayı 1 su bardağı sıcak suyla iyice açın ve tepside patlıcanlardan kalan boşluklara dökün. Tepsiyi fırına verin. 180 derecede 20-25 dakika kadar pişirin. Pişmesine 5 dakika kala sebzelerin yanmaması için domates ve biber dizip tekrar fırına verin. Çıkarınca üzerini maydanozla süsleyebilirsiniz.