



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNİYARIK

MasterChef

5-6 adet orta boy patlıcan

3-4 yemek kaşığı sıvı yağ (patlıcanları kızartmak için)

İç harç için:

250-300 gram orta yağlı kıyma

1 adet kuru soğan (ince doğranmış)

2 diş sarımsak (ezilmiş veya ince kıyılmış)

2 adet domates (rendelenmiş)

1 adet yeşil biber (küçük doğranmış)

1 yemek kaşığı domates salçası

2 yemek kaşığı sıvı yağ

Tuz, karabiber, kırmızı biber (isteğe bağlı)

Bir tutam maydanoz (ince kıyılmış)

Sos için:

1 yemek kaşığı domates salçası

1,5 su bardağı sıcak su

Tuz

Üzeri için:

1 adet domates (dilimlenmiş)

1 adet yeşil biber (uzun kesilmiş)

Patlıcanları yıkayın ve sap kısımlarını temizleyin, ancak saplarını tamamen kesmeyin.

Her bir patlıcanın ortasına, dikkatlice uzunlamasına bir kesik atın. Kesik çok derin olmamalı; içini doldurabileceğiniz kadar açılması yeterlidir.

Tuzlu su dolu bir kabın içerisine patlıcanları koyarak acılığını almak için yaklaşık 20 dakika bekletin.

Sürenin sonunda patlıcanları sudan çıkarıp kurulayın.

Bir tavada sıvı yağ ısıtın ve patlıcanları çevirerek kızartın.

Kızaran patlıcanları fazla yağın çekmesi için kağıt havlu üzerine alın.

Bir tavada sıvı yağ ısıtın ve ince doğranmış soğanları pembeleşene kadar kavurun.

Kıymayı ekleyip rengi dönene kadar pişirin.

Sarımsağı, doğranmış biberi ve salçayı ekleyip birkaç dakika daha kavurun.

Rendelenmiş domatesleri, tuz ve baharatları ekleyin.

Harcı kısık ateşte 5-6 dakika kadar pişirerek lezzetlerin birbirine karışmasını sağlayın.

Ocağı kapattıktan sonra kıyılmış maydanozu ekleyin ve harcı karıştırın.

Kızarttığınız patlıcanları fırın kabına yerleştirin.

Ortalarındaki kesikleri bir kaşık yardımıyla nazikçe açın ve hazırladığınız kıymalı harcı içine doldurun.

Üzerlerine dilimlenmiş domates ve yeşil biber yerleştirerek görselliği artırabilirsiniz.

Bir kasede domates salçasını sıcak su ile karıştırarak homojen bir sos hazırlayın.

Sosun içine bir tutam tuz eklemeyi unutmayın.

Hazırladığınız sosu patlıcanların üzerine ve fırın kabının tabanına eşit şekilde dökün.

Karniyarıkları önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 25-30 dakika kadar pişirin.

Sosun kaynadığından ve patlıcanların yumuşadığından emin olun.

Üzerine kıyılmış taze maydanoz serpererek hem renk hem de lezzet açısından bir dokunuş yapabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:180875 • adi:Karniyarik • gönderen:dolu • indirme tarihi:02.04.2025 - 08:55