



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KARNİYARIK

- 5 adet orta boy patlıcan
- 300-350 gram orta yağlı kıyma
- 1 adet kuru soğan (ince doğranmış)
- 2-3 diş sarımsak (doğranmış)
- 2 adet domates (rendelenmiş veya küçük doğranmış)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı tuz (damak tadına göre ayarlanabilir)
- 3-4 yemek kaşığı sıvı yağ (kızartmak için ekstra yağ gerekebilir)
- 1 su bardağı sıcak su

Patlıcanları alacalı soyup ortadan çizik atın. Hafif tuzlu suda 15-20 dakika bekleterek acısını alın.

Patlıcanları kurulayın ve kızgın yağda çevirerek hafifçe kızartın, fazla yağın almak için kâğıt havlu üzerinde bekletin.

Bir tavada 2-3 yemek kaşığı sıvı yağ ile soğan ve sarımsağı soteleyin. Ardından kıymayı ekleyip rengi dönene kadar kavurun. Domates rendesi ve salçayı ilave edip birkaç dakika daha pişirin. Tuz, karabiber ve pul biber ekleyip karıştırarak harcı ocaktan alın.

Kızarttığınız patlıcanların ortasındaki yarığı açarak içlerini kıymalı harçla doldurun.

Bir fırın kabına dizdiğiniz karniyarıkların üzerine rendelenmiş domates veya dilimlenmiş domates koyabilirsiniz. 1 su bardağı sıcak suya biraz salça ekleyerek sos hazırlayın ve yemeğin tabanına dökün.

180 derece önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 20-25 dakika kadar pişirin. Patlıcanlar ve iç harç iyice yumuşadığında, karniyarik servise hazırdır.

