



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNİYARIK

125 Gr Sana Mutlu Aile
1 Adet Domates
2 Adet soğan
4 Diş sarımsak
200 gr kıyma
6 Adet patlıcan
1 Yemek Kaşığı salça
8 Adet biber

İlk olarak patlıcanları paçalı bir şekilde soyuyoruz ve yemeğe başlamadan önce yarım saat boyunca tuzlu suda bekletiyoruz. Patlıcanları sudan çıkarıyoruz ve güzelce yıkıyoruz ardından suyu çeken patlıcanları kızartıyoruz. Aynı tavada biberlerimizide kızartıyoruz. Ardından tavada kıyılmış soğanlarınızı güzelce kavurun, kıymayı ekleyerek bir süre daha kavurun ve biberleri küp küp doğramış olduğunuz domatesi, tuzu, baharatları katarak karıştırın. Bunların üzerine bir çay bardağı su dökerek 5 dakika haşlanmasını sağlıyoruz. Patlıcanlarımızı tepsiye sırayla diziyoruz içlerini açarak hazırladığımız malzemeleri bu boşluğa dolduruyoruz. Üstlerine isteğe göre domates yada biber konulabilir.