



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISTIRMA (MANİSA)

- 6 adet orta boy kemer patlıcan (topan patlıcan)
- 1 adet tavuk göğüs eti (500 gr kuşbaşı et de kullanabilirsiniz)
- 2 adet büyük boy kuru soğan
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet orta boy domates
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber
- 1 demet maydanoz
- Sos İçin;
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz

Patlıcanları alacalı soyup tuzlu suda 30 dakika kadar bekleterek acı tadın geçmesini sağlayın, iyice yıkayıp süzdüğünüz patlıcanları kızartarak ya da çiğ olarak kullanabilirsiniz.

Çiğ olarak kullanacaksanız patlıcanı bıçakla ortasından uzunlamasına yarın. Yardığınız bölgeyi elinizle bastırarak iyice açın. İç kısmını çay kaşığı yardımıyla oyarak yer açın. Kararmaması için yine suda baletin.

Patlıcanları tıpkı karniyarik yapar gibi kızartabilirsiniz de.

Diğer taraftan, tavuk etini tavla zarı formunda küp küp doğrayıp geniş bir tavaya aktarın, (kıyma ya da kuşbaşı et de kullanabilirsiniz)

Zeytinyağını da tavaya aktarın orta ısı ateşte, 4-5 dakika kadar kavurun. Soğanları incecik yarımaylar halinde doğrayıp ilave edin ve 5 dakika daha kavurun.

Tuz ve karabiberi katın ve soyup küp küp doğradığınız domatesleri ilave edin. Karıştırmaya devam ederek 2-3 dakika daha kavurup ocaktan alın. incecik kıyılmış maydanozla karıştırın.

Patlıcanların içini bu etli karışımla doldurun ve geniş bir tencereye yan yana dizin, üzerine içinde salça ve tuz ezdiğiniz suyu gezdirip kısık ateşte, patlıcanlar yumuşayınca kadar pişirin. Ocaktan alıp sıcak sıcak, servise sunun.