



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI SÖĞÜRME

3 adet patlıcan
250-300 gram kıyma
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
2 adet sivri biber
1 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber

Kıymalı söğürme tarifi favori lezzetiniz olabilir. Önce patlıcanları közleyin. Onlar közlenirken kıymalı harcı hazırlayın. Soğanı, sarımsağı soyun. Biberlerin çekirdeğini temizleyin. Soğanı yemeklik doğrayın. Sıvıyağda kavurun. Ardından kıymayı, biberi, baharatları ve salçayı ekleyerek kavurun. Diğer yandan közlenmiş patlıcanları doğrayıp zeytinyağı ile tavada soteleyin. Patlıcanları ısıya dayanıklı fırın tepsisine ya da borcama yayın, pişirdiğiniz harcı üzerine dökün. 180 dereceye ayarlı fırında 20 dakika pişirin.

