



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY KARNİYARIK

<https://cook.com.tr>

Patlıcan 1 Kilogram
Zeytin Yağı 1 Çay Bardağı
Sofra Tuzu 1 Tutam
Toz Şeker 3 Çay Kaşığı
Karabiber 1 Tutam
Dana Kıyma 350 Gram
Biber Çarliston 3 Adet
Sarımsak 3 Diş
Soğan 1 Adet
Dondurulmuş Domates Suyu 9 Tablet

Patlıcanların saplarını kestikten sonra yıkayıp alacalı olarak soyunuz (patlıcanların acılığını almak için yarım saat kadar tuzlu suda bekletebilirsiniz). COOK yağlı pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştiriniz. Sivri Bıçağın ucunu patlıcanların üstüne 4-5 ayrı yerden batırıp çıkarın ve mutfak fırçası yardımı ile zeytinyağı sürüp biraz tuz serptikten sonra fırınınızın orta rafında 200 derecede 20-25 dakika patlıcanları kızartınız. (Bu yöntemle yemeğiniz hem sağlıklı olacak hem de yağ tenceresi veya fritöz temizlemekten kurtulacaksınız.) Karniyarik tencerenizin içine kızarmış patlıcanları aktarınız.

Patlıcanlar fırında kızarkken, tavada yemeklik doğranmış soğan, sarımsak, karabiber, bir tutam tuz (arzuya göre kıyılmış maydanoz da eklenebilir), COOK ile dondurulmuş domates sularınızdan 3 tablet alarak kıymanızı kavurunuz. Patlıcanları, daha önce acılığının gitmesi için tuzlu suda bekletmediyseniz: kızarmış patlıcanları kavrulmuş kıyma ile doldurmadan önce her birinin üstüne yarım çay kaşığı toz şeker serpip sonra içlerini doldurun. Yeşil biber ile süsleyip 6 tablet domates suyunu ve kalan zeytinyağını da tencereye ilave edip kısık ateşte pişiriniz.

