



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖZDE PATLICAN KARNİYARIK (DİYET)

6 kişilik
6 adet patlıcan
300 gram yağsız kıyma
2 adet soğan
3 adet sivri biber
3 adet domates
Yarım demet maydanoz
Birkaç dal dereotu
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı margarin
Yeterli miktarda diyet tuz

Ön hazırlık olarak patlıcanları közde pişirin. Soğuduktan sonra kabuklarını elinizi arasına ıslatarak soyun. Bir kaşık yardımıyla patlıcanların ortalarını açın. İçi için margarini koyduğunuz teflon bir tavada kıymayı kavurun. Suyunu salıp, çektiğinde içine yemeklik doğranmış 2 adet soğanı ilave edin. Kavurmaya devam edin. Soğanlar pembeleştiğinde, 3 adet doğranmış sivri biber, ve 3 adet kuşbaşı kesilmiş domatesi ilave edin. Karabiber ve tuz serpin. Kiyılmış maydanozu ekleyin. Közlenmiş patlıcanların içini açın. Hazırladığınız harcı patlıcanların içine doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 15 dakika pişirin. Üzerini dereotuyla süsleyip, sıcak sıcak servis yapın.

[ML® Karniyarik için tıklayın](#)