



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖZLENMİŞ KARNİYARIK

2 patlıcan
120 gr yagsız kıyma
1 soğan
3-4 diş sarımsak
1 domates (süslemek için ayrıca 2 dilim domates)
1 kırmızıbiber (süsleme için ayrıca 2 adet kırmızı biber)
1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
2 yemek kaşığı sıvıyağ
tuz, karabiber

1-Küçük bir tencerenin içine konan iki yemek kaşığı sıvıyağda doğranmış soğan, sarımsak, biber ve domatesleri hafifçe öldürün. Kıymayı ilave edin ve pisinceye kadar kavurun. Tuz, karabiber ve maydanozu ekleyin.
2-Patlıcanları kızlayın. Kabuklarını soyun ve ısıya dayanıklı cam bir kaba alın. Patlıcanları boylamasına bıçak ile yarıp kayık şekline getirin.
3- Hazırladığınız harcı patlıcanların içine doldurun. Doldurulmuş patlıcanlara bir çay bardağı su ilave edin. Patlıcanların üzerini birer dilim domates ve kırmızı biberle süsleyin.
4-Önceden 230 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.