



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MAMZANA

### Malzemeler:

6 patlıcan  
3 domates  
5-6 sivri biber  
1 demet maydanoz  
750 gr. yoğurt  
3 diş sarımsak  
2 kaşık yağ  
1 çay kaşığı kırmızıbiber  
Tuz

### Yapılışı:

patlıcanlar ucundan başlayarak ocakta çevire çevire közlenir. Kabukları soyulup incecik kıyılır. Domates, biber ve maydanoz küçük küçük doğranıp patlıcanlara katılır. Tuz atılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülüp, kırmızıbiberli yağ gezdirilir.

---