



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MAMZANA

6 patlıcan  
3 domates  
4- 5 sivri biber  
1 demet maydanoz  
750 gr. yoğurt  
3 diş sarımsak  
2 kaşık yağ  
1 çay kaşığı kırmızı biber  
Tuz

Patlıcanlar ucundan başlanarak ocakta çevire çevire közlenir.  
Kabuklar soyulup incecik kıyılır.  
Domates, biber ve maydanoz küçük doğranıp patlıcanlara katılır. Tuz atılır.  
Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülüp, kırmızı biberli yağ gezdirilir.