



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAMZANA

MALZEMESİ:

2 şer adet közlenip, doğranıp, temizlenmiş patlıcan ve kırmızı biber
2 adet taze soğan
3-4 dal maydanoz
1 domates
2 çarliston biber
1 bardak yoğurt
2 diş sarımsak
kırmızıbiber
karabiber
yağ
tuz.

Tabağına önce patlıcanları üzerine kırmızı biberleri, küçük doğranmış taze soğan, domates, çarlistan biber ve maydanozu sırasıyla yayın. Tuz ve karabiberini serpip üzerine ezilmiş sarımsakla çırpılmış yoğurdu boca edin. Kırmızı biberi yağda kızdırıp üzerine gezdirin.