



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAMZANA

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
750 Gram yoğurt
1 Demet maydanoz
3 Diş sarımsak
3 Adet Domates
6 Adet patlıcan
1 Çay Kaşığı kırmızı biber
5 Adet sivri biber

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