



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANCA (SOSLU PATLICAN TAVA)

Ümit Usta

5 adet patlıcan
3 adet domates
5 adet sivribiber
10 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı domates salçası(silme)
1/2 çay bardağı sıvıyağ
Tuz
Karabiber
Kızartmak için:
Sıvıyağ

Patlıcanları, uzunlamasına alaca soyduktan sonra kuşbaşı şeklinde kesip tuzlu suda 15-20 dakika kadar bekletelim.

Domateslerin kabuklarını soyup, ufak ufak doğrayalım.

Sarımsakların kabuklarını soyup, sivribiberlerle birlikte ince ince kıyalım

Patlıcanların suyunu süzüp, sıvıyağda kızartalım.

Başka bir tencerede, sıvıyağın içinde sivribiberleri ve sarımsakları kavuralım Salçasını da ilave edip, 1-2 sefer daha karıştıralım.

Kuşbaşı kestiğimiz domatesleri de tencereye ilave edip, karıştıra karıştıra, domateslerin suyunu salmasını sağlayalım.

Domatesler suyunu salıp da biraz yumuşayınca, yeterince tuz, karabibe ve kızarttığımız patlıcanları tencereye ilave edip, son bir kere daha karıştıralım.

Ağzını kapatıp, ocaktan indirelim. Ilık olarak servis yapalım.