



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEFTUNE

350 GR. KUŞBAŞI ET (BONFILELİK ET TERCİH EDİLİR)
2 ORTA BOY SOĞAN
2 ORTA BOY DOMATES
3 ORTA BOY PATLICAN
2-3SİVRİBİBER
5-6 DİŞ SARIMSAK
2 ÇORBA KAŞIĞI TEREYAĞI VEYA MARGARİN (40 GR.)
1 ŞU BARDAĞI SIVI YAĞ
TUZ
KARABİBER

Patlıcanları alacalı soyup kuşbaşı iriliğinde doğrayarak tuzlu suda 1/2 saat bekletelim. Tencereye tereyağını alıp eritelim. Etleri ekleyerek suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Küp doğranmış soğanları ve sarımsak dişlerini ekleyerek pembeleşene dek kavurmaya devam edelim. Tuzu ve etlerin üzerini 2 parmak aşacak kadar sıcak suyu ekleyerek, ağır ateşte etler yumuşayana dek pişirelim. Bu arada patlıcanları yıkayıp kurulayarak kızgın sıvı yağda hafifçe kızartalım. Delikli kepçe ile alıp etlerin üzerine yayalım. Doğranmış sivribiberleri, rendelenmiş domatesleri, tuzu ve karabiberi ekleyerek ağır ateşte ve karıştırmadan 20-25 dk. daha pişirelim. Tencereyi ateşten alıp ılıtalım, ters çevirip etler üstte kalacak şekilde yemeği servis tabağına çıkarıp servis yapalım.
