



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ KARNİYARIK

6 adet kemer patlıcan  
120 gram kıyma  
1 su bardağı az haşlanmış yeşil mercimek  
3 adet sivribiber  
1 adet soğan  
6 diş sarımsak  
Maydanoz  
Tuz  
Karabiber  
2 adet domates  
2 çorba kaşığı tereyağı

Patlıcanların kabuklarını tamamen soyun, üzerini yağlayıp fırın ızgarasında közleyin. Bu arada içi için soğanı ve yağı kavurup kıymayı ekleyin. Kavurmaya devam edin. İçine kıyılmış sivribiberi, rendelenmiş domatesi, haşlanmış yeşil mercimeği, sarımsağı ve baharatları ekleyip kavurmayı sürdürün. Son olarak kıyılmış bol maydanozu içine ekleyin. Pişmiş patlıcanların içlerine kıymalı içi yerleştirip tencerede az suyla pişmeye bırakın.