



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU PATLICAN TAVA

4-5 adet patlıcan
1 su bardağı haşlanmış nohut
100 gr kıyma
1 adet orta boy soğan
1 adet yeşil biber
1 adet domates
5-6 diş sarımsak
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber

Patlıcanlar eşit olarak soyulur ve limonlu tuzlu suya doğranır. Bir taraftanda tencerenin içine kıyma konur ve biraz kavrulduktan sonra sıra ile kuru soğan, biber, domates, salça, sarımsak ilave edilir. Suda bekleyen patlıcanlar sıkılarak tencerenin içine atılır ve 5-6 dk. yüksek ateşte alt-üst edildikten sonra haşlanmış nohut ile sıcak su da eklenir ve kısık ateşte pişmeye bırakılır. Yemeğimiz 10-15 dk içinde piştikten sonra servise hazır hale gelecektir.