



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PARMAK KEBAP

Meryem Sutekin

6 adet orta boy patlıcan
500 gram kuzu kuşbaşı et
6 adet yeşil biber
5 adet domates
2 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
2 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı salça
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı pul biber
Sıvı yağ

Patlıcanları alacalı soyuyoruz uzunlamasına parmak şeklinde ince olacak şekilde kesiyoruz. Tuzlu suda bekletelim eğer acısı varsa gitsin. Eti yağ eklemeyen tencereye katalım suyunu salıp tekrar çekene kadar pişirelim. Etler pişerken soğan ve sarımsakları doğrayalım Etler suyunu çekince sarımsak ve soğanları ekleyelim pembeleşene kadar pişirelim. Rengi değişince salçayı ekleyip bir iki kez daha karıştırdıktan sonra yemeklik doğradığımız domatesleri katalım. Kapağını kapatıp bu şekilde on dakika pişirip iki su bardağı sıcak suyu ekleyelim baharatları da ekleyip kapağını kapatalım . Etler pişerken patlıcan ve biberleri kızartalım. Ayrı ayrı tabaklara çıkartalım. Etimiz piştikten sonra borcama en alta patlıcanları dizelim üzerine pişirdiğimiz etli sosu dökelim üzerine kızarttığımız biberleri dizelim. Fırında 200 derece de yaklaşık 25 dakika pişen yemeğimizi servis yapabiliriz.

