



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PARMAK KEBABI

500 gram kuşbaşı dana eti
3 adet patates
3 adet patlıcan
2 adet yeşil biber
4 adet domates
2 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
1.5 su bardağı su
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)

Tencereyi ocağa alıp iyice ısıtın.

Etleri tencereye alıp 5 dakika kadar kavurun.

Etlerin üzerini geçecek kadar su ilave edip kapağını kapatın.

Etler suyunu çekince yemeklik doğradığınız soğanları ve zeytinyağını tencereye ekleyin. 2-3 dakika daha kavurun.

Soyup küp küp doğradığınız domatesleri tencereye ilave edin.

Tuzunu ve karabiberini de ekleyip karıştırın.

Tencerenin kapağını kapatıp suyu çekilene kadar 10-15 dakika pişirin.

Patlıcanları alaca soyun ve parmak boyunda ince şeritler halinde doğrayın. Tuzlu suya koyun.

Patatesleri de parmak boyunda doğrayın.

Önce patatesleri ardından suyunu süzdüğünüz patlıcanları yağda kızartın ve kağıt havlu serdiğiniz tabağa alın.

Fırın tepsisinin kenarlarına önce patatesleri, patateslerin üzerine de patlıcanları dizin.

Parmak boyunda doğradığınız biberleri de patlıcanların üzerine yerleştirin.

Tepsinin ortasındaki boşluğa eti alın.

Domatesi de dilimleyip etlerin etrafına dizin.

Suyla açtığınız salçayı malzemelerin üzerine gezdirin.

Tepsiyi ıslatıp suyunu sıktığınız yağlı kağıtla kapatın.

Fırını 190 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın.

20 dakika pişirdikten sonra sıcak sıcak servis edin.



