



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PARPULAMA

7 adet sivri biber
2 adet patlıcan
4 adet domates
1 tatlı kaşığı pulbiber
1 çay kaşığı karabiber
3 yemek kaşığı margarin
1 kase yoğurt
2 diş sarımsak
Tuz

İlk olarak patlıcanları közleyin ve kabuklarını soyarak çatal yardımıyla iyice ezin.

Sivribiberleri 2 yada 3 parçaya bölün. Margarinde çok fazla kızartmadan hafif çevirin. Közlediğiniz patlıcanları iyice ezdikten sonra ilave edin ve karıştırın. Patlıcanlar görünmeyecek ama lezzetini alacaksınız. Üzerine iri doğradığınız domatesleri ilave ederek pişmeye bırakın.

Tuz ve baharatlarını da ekledikten sonra suyunu çok çekmeden altını kapatın. Bir özelliği de biraz sulu olması. Sarımsakları soyun ve ezin. Yoğurda biraz tuz ile birlikte ilave ederek karıştırın. Parpulamayı servis yapacağınız tabağa aldıktan sonra üzerine sarımsaklı koyu kıvamdaki yoğurdu ilave edin.

