



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATLICAN DOLMASI

4 tane orta boy bostan patlıcanı
4 domates
1 büyük soğan
1 demet maydanoz
1 diş sarımsak
250 gram kuşbaşı et
1 su bardağı çiçek yağı
tuz
karabiber

Patlıcanları boylamasına ortadan ikiye bölün. İçlerini oyun, tuzlayın. 5-10 dakik bekletin. Acı suyunu akıtmak için sıkın, yıkayın, kurulayın. Ateşe dayanıklı bir kaba dizin. Patlıcan içlerini ince ince kesip küçük doğranmış soğan ve küçük doğranmış kuşbaşı et ile az yağda kızartın. Sarımsak ve kıyılmış maydanoz ile küçük doğranmış domatesi karabiberi de ekleyin. Üç, dört dakika daha pişirin. Bu karışımı, patlıcanların içine doldurun. Orta ısıdaki fırında 15-20 dakika pişirin.