



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICAN HAŞLAMASI (DİYET)

2 adet patlıcan
Çeyrek adet limon
10 gram tereyağı
5 su bardağı su

Çekirdeksiz patlıcanlar soyulur, ceviz büyüklüğünde kesilir, bol suda haşlanıp süzülür. İkinci suda pişirilir, süzülür, üzerine çiğ yağ konur. Eğer limona, tuza izin varsa, haşlanırken, hafif limon sıkılır, rengi siyah olmaz.