



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICAN MEFTUNESİ (DİYARBAKIR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Parçalara ayrılmış yağlı ve kemikli 1 kg. kuzu eti tencereye konur. Hafif pişirilir. Daha önce et tuzla ovulmalıdır. Üstüne halka halka doğranmış patlıcan, sonra da domates konur. Sebzeleri örtünceye kadar sumak suyu eklenir. Sumak suyu yemeğe ekşilik verir. Yemek orta ateşte pişirilir. Dövülmüş sarımsak katılarak yenir. Patlıcan meftunesi kurutulmuş patlıcandan yapılırsa buna halk arasında "Hırçıklı Meftune" adı verilmektedir. Diğer meftune çeşitleri de hemen hemen aynı tarzda pişirilmektedir. Tencerede ve suda haşlanarak pişirilen bu yemekte besin maddelerinin kaybı pek fazla değildir. Besin maddelerinin kaybının olmaması ve haşlanarak pişirilmesi beslenmede sağlıklı bir yol olarak önemli bir yer tutmaktadır.

