



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PATLICAN

Patlıcanın yetişme mevsimi haziran ayından, kasım ayı sonuna kadar devam eder. Çeşitli türleri vardır. Koyu mor renkli, 20-25 santimetre uzunluğunda olanlar "Kemer", mor renkli, küre biçiminde ve beyaz etli olanlar "Bostan" adıyla anılır. İri armut biçiminde olan "Mustafakemalpaşa" ve ucu sivri, uzunca olan "Rodos" patlıcanları da ülkemizde yetişen türler arasındadır. Türü ne olursa olsun, patlıcan alırken, parlak ve kaygan yüzeyli, körpe, gevrek ve çekirdeksiz olanları seçilmelidir.

### BESİN DEĞERİ

Patlıcanın 100 gramında; 92,7 gram su, 4,6 gram nişasta, 0,2 gram yağ, 1 gram Protein, 0,9 gram selüloz, 15 miligram kalsiyum, 0,4 miligram demir, 300,1 miligram (A) ve 3 miligram (B) vitamini bulunur. Patlıcan 20 kalori değerine sahiptir.

### KULLANILMASI

Ülkemizde çok yetişen ve sevilen patlıcan, Türk mutfağında önemli roller üstlenir.

Her tür pişirme yöntemine "cevap" verir. Kebabı, oturtması, kızartması, karnıyarığı, turlüsü, oğretam, suflesi, sotesi, ızgarası, etli ve zeytinyağlı dolmaları vardır. Pilavlı yemeklerde ve salatalarda kullanılır.

### HAZIRLAMA YÖNTEMİ

Patlıcanları yıkayıp kuruladıktan sonra yemeğin özelliğine göre dikenli yeşilliği temizlenir, ya da 3 santimetre kadar sapı korunur. Kabuklarının soyulması kullanılacağı yemeğe göre değişir:

a) Alacalı, 1 cm aralıklı şeritler halinde,

b) Orta kısmı uçlara doğru kabuk bırakılarak ya da tamamı soyulur.

Yuvarlak, kuşbaşı, çeşitli uzunluklarda parmak biçimlerinde doğranır, ya da uzunlamasına 3 santimetre kalınlığında dilimlenir. Bu biçimler yemeğin türüne göre seçilir. Doğrama işlemi tamamlandıktan sonra suya atılır. Kararmadan hemen kullanılır.

Tencere yemeklerinde, az suda, közde, fırında ya da yağda pişirilir.

