



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI ENTEGRAL PİRİNÇ GRATİNE

1 adet limon suyu
2 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı tuz
2 adet patlıcan
1 çay kaşığı karabiber
500 gr domates
2 adet soğan
2 diş sarımsak
200 gr entegral pirinç
0.5 su bardağı et suyu

Entegral pirincini tuzlu kaynar suda 35-40 dakika pişirin ve süzün. Patlıcanları yıkayıp halka halka kesin. Patlıcanların üzerine kayatuzu serpin ve 20 dakika sularını salmasını bekledikten sonra durulayıp kurulayın. Teflon bir tavada kıyılmış soğanları, dövülmüş sarımsakları limon suyunda birkaç dakika çevirin. Tuzunu biberini koyun ve kekik serpin. Halka şeklinde kesilmiş patlıcanları ve domatesleri iki ayrı tavada kapaklarını kapalı tutarak kızartın. Bir payreks fırın kabına bir sıra pirinç, bir sıra patlıcan, bir sıra domates, bir sıra soğan şeklinde malzemelerini yayın. Üzerinde et suyu gezdirin ve 190 derecelik fırında 30 dakikalık pişirin sıcak servis yapın.