



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇ KİSTİRMA

6 adet orta boy kemer patlıcan
1 adet AYTAÇ TAVUK GÖĞÜS
2 adet büyük boy kuru soğan
6 yemek kaşığı zeytinyağı
2 orta boy domates (kabukları soyulup küp doğranmış)
Tuz ve çekilmiş tane karabiber
1 demet maydanoz (ince kıyılmış)
Sos için;
1 yemek kaşığı domates salçası
2 su bardağı su
Tuz

1 Patlıcanları alacalı soyup tuzlu suda 30 dakika bekleterek acı tadın geçmesini sağlayın, iyice yıkayıp süzdüğünüz patlıcanları karniyarik yapar gibi kızartın.
2 AYTAÇ TAVUK GÖĞÜSleri tavla zarı formunda küp küp doğrayıp geniş bir tavaya aktarın.
3 Zeytinyağını da tavaya ekleyip orta ısı ateşte, 4-5 dakika kavurun.
4 Soğanları incecik yarımaylar halinde doğrayıp ilave edin ve 5 dakika daha kavurun. Tuz ve karabiberi ekleyin ve domatesleri ilave edin.
5 Karıştırmaya devam ederek 2-3 dakika daha kavurup ocaktan alın.
6 Maydanozları ilave edin. Patlıcanların içini AYTAÇ TAVUK GÖĞÜSlü karışımla doldurun ve geniş bir tencereye yan yana dizin, üzerine içinde salça ve tuz eklediğiniz suyu gezdirip kısık ateşte, patlıcanlar yumuşayana kadar pişirin.
7 Sıcak servis edin.

