



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SAĞLIKLI PATLICAN MUSAKKASI

1 kg patlıcan
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
1 kahve fincanı sıvıyağ
250 gr kıyma
1 tatlı kaşığı tuz

Patlıcanlar çubuklu soyulur, kuşbaşı büyüklüğünde doğranır, tuzlu suda yarım saat bekletilir. Bu arada soğan ince kıyılır, sıvıyağda kavrulur. Kıyma eklenir, 10 dakika sonra salça, tuz ilave edilir. Başka bir tencereye suyu süzölmüş patlıcanlar konur. Üzerine kıymalı harç ve 1 su bardağı sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır. Yaklaşık 35 dakika pişirilir.