



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SAHİL KIZARTMASI

15 adet çarliston biber  
Kızartmalık zeytinyağı  
3 adet domates  
2 diş sarımsak  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı şeker  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çorba kaşığı sıvıyağ

Biberler yıkanır, kağıt havluyla silinerek kurulur. Bir kaç yerine bıçağın ucuyla delik atılır. Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşe yerleştirilir. Kızınca biberler atılır iki yüzü kızartılır, kağıt havluya çıkarılır. Diğer yanda domates ve sarımsak rendelenir, bir sos tenceresine aktarılır. Tuz, karabiber ve sıvıyağ eklenir, bir taşım pişirilir. Biberler servis tabağına konur, üzerine domatesli sos gezdirilir.