



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SANDAL SEFASI

5-6 adet şişman patlıcan

Sıvıyağ

İçi için:

1 kg antrikot et

2 yemek kaşığı zeytinyağı

4-5 adet domates

3-4 adet sivribiber

Tuz

Üzeri için

1 su bardağı kaşar peyniri rendesi

Patlıcanları soymadan sadece sapını kısaltarak, uzunlamasına sapı dahil ikiye bölün. Kızartma tenceresinde önceden kızdırdığınız yağda, patlıcanların hepsinin iki tarafını da kızartın. Sonra büyük bir tabağın içine koyduğunuz 2-3 katlı kağıt havlunun üzerine alıp fazla yağını süzdürün. 2 yemek kaşığı zeytin yağını kızdırarak içinde tavla zarı kadar doğradığınız etinizi, suyunu bırakıp geri çekene kadar pişirin ve domates ve biberleri doğrayıp ete tuzla birlikte ilave edin. Fırın tepsisinin içine koyduğunuz pişmiş yarım patlıcanların iini bir atal yardımıyla ezerek yer aın. İçine pişen etten yeteri kadar koyun. Etin suyundan kaldıysa onu, kalmadıysa bir miktar salçalı su yapıp ondan tepsinin içine koyarak tepsiyi 200 derece ısıya ayarlanmış fırına verin. 15-20 dakika pişirin çıkarmadan son beş dakikasında üzerine kaşar peyniri rendesi serpin erisin. Servis tabağına koyarak ikram edin.

