



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SANDAL SEFASI

### Malzemeler:

1 kg. küçük boy patlıcan  
2 parça tavuk fileto  
1 adet kuru soğan  
2 su bardağı YONCA ayçiçek yağı  
2 adet sivri biber  
2 adet domates  
Tuz  
Salça  
Maydanoz

### Hazırlanış:

Patlıcanları soyup içi doldurulacak şekilde kesilerek Yonca Ayçiçek Yağında kızartıp tepsiye sıralıyoruz. Başka bir tavada 1 yemek kaşığı Yonca Ayçiçek yağı ile salça ve soğanı kavurup, küp şeklinde doğranmış tavukları, biber, domates ve tuzu da ilave ederek harcımızı hazırlıyoruz. Patlıcanların içine, hazırladığımız harcı doldurup üzerine maydanoz ekleyip 150 derecelik fırında 30 dakika pişiriyoruz.