



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ PATLICAN DOLMASI

Malzemeler:

4 adet patlıcan
1.5 su bardağı su
4 adet soğan
4 adet sivribiber
4 adet kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı
2 diş dövülmüş sarımsak
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 su bardağı un
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Patlıcanların kabuklarını tamamen soyup, tuzlu suda acısını aldırın. Sonra un ve suyla hazırladığınız boza kıvamındaki sosa kırmızıbiber ve tuzu ekleyin. Patlıcanları bu sosa bulayıp kızgın yağda kızartın. Soğanı piyazlık, biberleri uzun uzun doğrayın. Yağı bir tavaya alıp soğan, biber, sarımsak ve tuz ekleyin. Sebzeler suyunu çekene kadar kavurun. Ocaktan alıp, soğumaya bırakın. Dereotu ve maydanozu ince kıyın, harç soğuduktan sonra üzerine katın. Kızarttığınız patlıcanların içine doldurun.