



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEFİN SANDAL SEFASI

Malzeme:

2 adet patlıcan

250 gram tavuk

1 adet soğan

1 adet sivri biber

1 tatlı kaşığı salça

1 çorba kaşığı Teremyağ

1 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

2 adet domates

Yeteri kadar tuz, karabiber

Kızartmak için :

Yeteri kadar Bizim Ayçiçek Yağı

Patlıcanları alacalı soyup kızgın yağda kızartın. Tavuğu kuşbaşı şeklinde doğrayın. Tavada sıvıyağ ile kavurun. Soğanı yemeklik doğrayıp tavaya ilave edin ve bir süre kavurun. Soğanlar yumuşayınca salçayı ilave edip su ekleyin. Son olarak domates ve biberleri ilave edip 30 dakika pişmeye bırakın. Patlıcanları fırın tepsisine alıp ortasını bir bıçakla açın. Tavuğu patlıcanın içine doldurun. Domates dilimleri ilave ederek 180 dereceye ayarlı fırında kızartın. Patlıcanları servis tabaklarına alıp üzerlerine tavuğun pişme suyundan dökün. Sıcak servis yapın.
