



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEYHMİLMUŞI

2 su bardağı et suyu
Maydanoz sapları
1 bağ nane
1 demet maydanoz
2 çay kaşığı karabiber
Tuz
300 gr kıyma
2 orta boy soğan
10 çorba kaşığı tereyağ
1 kg kemer patlıcanı
250 gr yoğurt
10 diş sarımsak dövülmüş
1 orta boy domates
1 çorba kaşığı domates salçası

Kemer patlıcanların sapları kalacak şekilde fazlalıkları keserek temizleyin. Sap yerinden koparmadan uzunlamasına dörde bölün. Çekirdek yataklarını temizleyin. Tuzlu suda 30 dakika bekletin. Tavada tereyağı eritin. Yağ kızınca ince doğranmış soğanları pembeleşene kadar kavurun. Kıymayı katın. Kıyma suyunu çekene kadar kavurun. Küp küp doğranmış domates, biber salçası, tuz, biber, nane, ve maydanozu katın 3-4 dakika kavurun. Ocaktan indirin.

Pişireceğiniz tencerenin dibine maydanoz saplarını döşeyin. Patlıcanların birer birer önümüze alıp dörde ayrılmış kolların arasına hazırladığınız harçtan koyun. Maydanoz sapları ile bir sap bir de dip bölümünden bağlayıp tencereye yerleştirin. Üzerine çıkacak kadar et suyu koyun. Tencereyi bir iki taşım kaynatıktan sonra kısık ateşe alın. 25-30 dakika pişirin. Sahana alın Üzerine dövülmüş sarımsaklı yoğurdu dökün.

