



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI KIZARMIŞ PATLICAN DOLMASI

100 gram tavuk kıyması
12 adet patlıcan
2 dal taze soğan
1 yemek kaşığı soya sosu
4 yemek kaşığı margarin
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı sıvı yağ
4 yemek kaşığı soya sosu
1 çay bardağı su
1 paket sebze bulyon

Tavaya tavuk kıyması, kıyılmış taze soğan, soya sosu, margarin, karabiber ve tuz ilave edip, kavurun.

Patlıcanın sap kısımlarını kesip yıkayın.

Her birine 4 tane uzun yarıklar açın.

Tavuklu harcı kestiğiniz kısma doldurup susama bulayın.

Patlıcanı bol yağda çevirerek kızartın.

Kağıt havlu üstünde fazla yağın aldırıp sosla birlikte servis yapın.

Sos için, küçük bir tencereye 1 çay bardağı su, sebze bulyonu ve soya sosunu ekleyip, bir taşım kaynatın.