



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KARNİYARIK

3 adet bostan patlıcanı
250 g kemiksiz tavuk göğüs eti
1 orta boy soğan
Tuz
45 g (3 çorba kaşığı) Sana
Taze çekilmiş karabiber
1 çorba kaşığı un
150 ml (2/3 su bardağı) süt
Ayçiçek yağı
Rendelenmiş kaşar peyniri

Hazırlık:

Patlıcanları saplarını üstlerinde bırakıp, yapraklarını alın. Alacalı biçimde soyun ve ortadan ikiye bölün. Her bir yarığın içini kayık şeklinde oyarak çıkartın.

Tavuk filetoalarını kibrit çöpünden biraz daha kalın doğrayın.

Sana'nın 2 çorba kaşığını bir tavada eritin. Yağ kızınca soğanı ilave edin. Soğanlar hafif pembeleşince, tavuk etlerini, tuz ve karabiberi de katıp, 2-3 dakika sote edin.

Hazırlık bölümünde gösterilen biçimde patlıcanları ayıklayın. Tavuk etlerini doğrayın.

Soğanı ve tavukları kızgın Sana'da 2-3 dakika kavurun. Ateşten alıp, bir kenarda sıcak tutun.

Bu arada kalan Sana'yı bir tencerede eritin. Yağ eriyince unu ilave edip, un kokusu gidinceye kadar kavurun.

Azar azar sütü ekleyerek, tavadaki karışıma yedirin.

Fırınınızı 170 °C'ye getirip, ısıtın.

Bir fritözde ya da kızartma tenceresinde ayçiçek yağını kızdırın. Patlıcanları kızgın yağa atıp, hafifçe renk alıncaya kadar kızartın.

Kızaran patlıcanları süzdürerek yağdan alın. Bir fırın kabına dizin. İçlerine tavuklu harcı koyun, üzerilerine beyaz sosunu gezdirin. En son olarak da rendelenmiş kaşar peynirini serperek önceden ısıtılmış fırına sürün. Üstleri iyice kızarıp, patlıcanlar yumuşayınca kadar yaklaşık 20 dakika pişirin.