



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU LIGHT KARNIYARIK

4 orta boy patlıcan (ortalama 800 gr)

500 gr tavuk göğsü

100 gr yeşil biber

1 kg domates

2 adet kuru soğan

Tuz, karabiber, kekik, nane

½ kahve fincanı sıvı yağ

Patlıcanları saplarını kesmeden yıkayıp kurulayın. Karınlarına boylamasına çizerek fırında yumuşayınca kadar 10-15 dakika kadar pişirin.

Diğer bir tarafta ince yemeklik doğranmış soğanı sıvı yağda pembeleşinceye kadar pişirin. İçine küçük kuşbaşı halinde doğranmış tavukları ilave edip tavuklar pişene kadar çevirin. Biberlerin dört tanesini ve domateslerin birini ayırın. Biberleri ince halkalar halinde doğrayıp domateslerinin kalanı rendeleyin.

Tavuklar rengini değiştirdiğinde doğranmış biberleri ve rendelediğiniz domatesleri, tuz ve baharatları ekleyip karniyarığın içini hazırlayın.

Ocaktan aldığınız harcı fırından çıkardığınız patlıcanların içine doldurun, kalan sosu da üstlerine dökün.

Ayırdığınız biberleri ve domatesleri dilimleyerek patlıcanların üstünü süsleyin. Yemeğinizi 180 derecede ısıtılmış fırında, 20 dakika kadar pişirip sıcak olarak servis edin.