



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KARNİYARIK

4 adet orta boy patlıcan
6 adet kemiksiz tavuk but
2 adet orta boy domates
2 adet sivri biber
Tuz
Karabiber
Taze nane
Maydanoz
Zeytinyağı

Patlıcanları alaca şekilde soyun ve üzerine çentikler atın.

Hazırlanan patlıcanları 15-20 dakika tuzlu suda bekletin.

Patlıcanların suyunu sıkın tepsiye koyun. Üzerlerine, 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin. Fırını 200 dereceye getirin ve patlıcanları pişirin, tepsiyi üst rafa alarak fırının ızgarasını çalıştırın ve patlıcanları arada çevirerek, rengi kızarıncaya kadar kızartın.

Bir tavada, küçük küçük doğradığınız tavukları 1 çay bardağı su ile pişirin, suyunu çekince 1-2 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyin ve karıştırarak kızarmasını sağlayın. Küçük küçük doğradığınız biberleri ekleyin. Biberler biraz pişince domatesleri ekleyin, domatesler de pişince altını kapatın. Nane ve maydanozu ekleyin.

Patlıcanların içine harcı koyun ve suyunu patlıcana yedirin. Fırının ızgarasında 10 dakika kadar kızartın.

