



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YALANCI KIZARTMA

MALZEMELER

2 Adet Kabak
½ Çay Bardağı Su
8 Adet Çarliston Biber
8 Adet Taze Kırmızı Biber
4 Adet Domates
300 gr Light Yoğurt
3-4 Dis sarmisak

YAPILIŞ TARİFİ

Kabakların kabuklarını kazıyıp halka şeklinde doğrayın ve cam bir kaba yerleştirin. Yarım çay bardağı su ekleyip kabin üzerini folyo ile kapatın. Önceden 230 derecede ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirin. Biberleri közleyin. Kabuklarını soyup kabuklarla birlikte servis tabağına yerleştirin.

Rendelenmiş domatese biraz tuz serpip 1 çorba kaşığı zeytinyağı ilave ederek suyunu çekinceye kadar pişirin.

Sarmisakları dövüp yoğurda ekleyin.

Sebzelerin üzerine önce sarmisaklı yoğurt döküp domates sosu gezdirin.

Not: Yalancı kızartmayı dilerseniz soğuk da servis yapabilirsiniz.