



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLAMA (ALANYA ANTALYA)

<http://alanya.bel.tr>

2 adet orta boy patates
2 adet orta boy patlıcan
2 adet orta boy kabak
5 adet kırmızı biber
5 adet yeşilbiber
1 kg süzme yoğurt
4 diş sarımsak
Kızartmak için yağ

Tüm malzemeler yıkanır ve isteğe bağlı şekilde doğranır. Doğranan sebzeler sırasıyla patates, kabak, kırmızıbiber, yeşilbiber ve son olarak patlıcan kızartılır.

Kızartılan tüm sebzeler bir kaptaki yoğurt ve dövülmüş sarımsak ile karıştırılır, servisi yapılacak sunum tabağına alındıktan sonra sebzelerin kızartıldığı yağdan 1 yemek kaşığı yoğurtlamanın üzerine gezdirilerek servisi yapılır.

Not: Yıkayıp doğranan sebzeler kurutulur. İsteğe bağlı şekilde kızartmadan hemen önce tuzlanabilir. Patlıcan istisnai olarak kızartılırken yağ çekmemesi için kızartılmadan 15-20 dk önce tuzlanmalıdır.

