



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YOĞURTLU KARIŞIK KIZARTMA

2 adet patlıcan  
2 adet biber  
3 adet patates  
2 adet kabak  
250 gram yoğurt  
Sıvı yağ  
Tuz

Patlıcanı, biberi, kabağı ve patatesi kızartmalık şekilde doğrayın. Sebzeleri sırayla kızgın yağda iyice kızarmalarını sağlayın. Kızaran sebzeleri bir servis tabağına alıp üzerine tuz ekleyin. Yoğurdu çırpıttıktan sonra, kızartmanın üstüne ilave edin. Damak zevkinize göre yoğurdunuzu sarımsaklı olarak da hazırlayabilirsiniz.