



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KIZARTMA

3 adet kabak
3 adet patlıcan
2 su bardağı sıvıyağ
1 çay kaşığı tuz
1 kase yoğurt
2 diş sarımsak

- 1- Kabakların saplarını kesin ve iyice yıkayın, kesme şeker büyüklüğünde doğrayın.
- 2- Patlıcanları alacalı soyun ve kabaklarla aynı büyüklükte doğrayın.
- 3- Kızartma tenceresine yağı koyun ve kızdırın, önce kabakları kızartın ve süzgeç ile peçete serilmiş tabağa alarak yağını çekirin.
- 4- Alacalı soyduğunuz patlıcanları da aynı şekilde kızartın ve tabağa alın.
- 5- Yoğurdun içine sarımsakları rendeleyerek biraz tuz ekleyin ve ile karıştırın.
- 6- Kızartmaların üzerine yoğurtlu sosu dökerek servis yapın.