



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

MARAŞ TAVA



1 kilo orta yağlı kuzu kuşbaşı
4 adet orta boy kuru soğan
1 kilo patlıcan
4 adet iri domates
4 adet sivri biber
6 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı pul biber
4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı su

- # Patlıcanlar çubuklu soyulur, önce boyuna 4'e kesilir sonra 1 parmak eninde doğranır ve tuzlu suda yarım saat bekletilir.
- # Orta büyüklükte bir tepsiye önce et konur. Üzerine sırasıyla iri doğranmış soğan, sivri biber, kıyılmış sarımsak, küp doğranmış domates ve patlıcan yerleştirilir.
- # Tuz ve pul biber serpilir. Üzeri alüminyum folyo ya da yağlı kağıtla kapatılır.
- # Maraş tava önceden ısıtılmış 220 derece fırına verilir ve yarım saat pişirilir.
- # Bu arada su, salça ve sıvı yağ karıştırılır.
- # Süre sonunda tava fırından alınır, üzeri açılır ve salçalı karışım gezdirilir.
- # Fırın ısısı 190 dereceye indirilir. Maraş tava üzeri açık olarak yarım saat daha pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu yemek Kahramanmaraş'ta ete kuyruk yağı ilave edilerek hazırlanır.