



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

KARNİYARIK



- 1 Kg düzgün orta boy patlıcan
- 300 Gr. dana kıyma
- 2 Adet iri soğan
- 2 Adet olgun domates
- 4 Adet yeşil sivri biber
- 1 Çorba kaşığı salça
- 1 Kahve fincanı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Su bardağı kızartma yağı
- 1 Su bardağı kaynar su

- # Patlıcanlar çubuklu soyulur, bütün olarak tuzlu suda yarım saat bekletilir.
- # Tencereye 1 kahve fincanı sıvıyağ konur, ısınınca kıyma eklenir. kıyma orta ateşte suyunu salıp çekince, yemeklik doğranmış soğan eklenir.
- # Soğanlar da yumuşayınca ince doğranmış sivri biber eklenir, biberler biraz pişince, önce salça, sonra rendelenmiş domatesler eklenir.
- # Tuz da ilave edilir ocaktan alınır.
- # Acısı çıkmış patlıcanlar, sudan alınır, iyice kurulanır.
- # Tavaya kızartma yağı konur, yağ kızınca, patlıcanlar konur ve pembe renk alana kadar kızartılır.
- # Kızaran patlıcanlar kağıt havluya çıkartılarak fazla yağı alınır.
- # Yayvan bir tencereye ya da kapağı olan tavaya kızaran patlıcanlar konur, kenarlarında biraz mesafe bırakarak bıçakla patlıcanın boyundan kesilir.
- # Ortadan kesilen patlıcanlar enine biraz genişletilir, bu aralığa hazırlanan kıymalı harç konur.
- # Üzerine yarım kesilmiş sivri biber ve halka doğranmış domates konur. Bütün patlıcanlar bu şekilde hazırlandıktan sonra, 1 su bardağı sıcak su karniyarıkların üzerlerine gezdirilir. Tencerenin kapağı kapatılır.
- # Tencere kısık ateşli ocağa konur ve 20 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Karniyarığın son pişirme işlemi 190 derece fırında 15 -20 dakika pişirilerek de tamamlanabilir.