



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

ZEYTİNYAĐLI PATLICAN



Yarım kg. patlıcan
2 Adet kuru sođan
3 Adet domates
2 Adet arliston biberi
1 ay bardağı zeytinyağı
1 Őu bardağı kızartma yağı
8 DiŐ sarımsak
1,5 Tatlı kaŐıđı tuz
1 Adet kesme Őeker

- # Patlıcanın kabuklarını tümü soyulur, tuzlu suda yarım saat bekletilir.
- # Sođan ve sarımsak piyazlık doğranır, domates ve biber fındık büyüklüğünde doğranır.
- # Zeytinyağında önce soğan ve sarımsak kavrulur, sonra biber ve daha sonra domates eklenip 5 dakika daha beraber kavrulur.
- # Ocaktan almaya yakın tuz ve Őeker konur.
- # DilimlenmiŐ ve yağda kızartılmıŐ patlıcanların üzerine, hazırlanan karıŐım dökülür.
- # Bir süre dinlendikten sonra servis yapılır.

Not: Zeytinyağlı patlıcan hazmı kolay, hafif bir yemektir. Sağlık açısından hiç bir zararı yoktur.