



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

İMAMBAYILDI



6 Adet düzgün patlıcan
4 Adet orta büyüklükte kuru soğan
2 İri domates
12 Diş sarımsak
1 Çay bardağı + 1 çorba kaşığı zeytinyağı
2 Adet kesme şeker
1,5 Su bardağı su

- # Patlıcanlar çubuk çubuk soyulur, yarım saat tuzlu suda bekletilir.
- # Soğan yarım halka şeklinde ince ince doğranır, sarımsak halka şeklinde doğranır, domates de tavla zarı şeklinde doğranır.
- # Patlıcanlar tuzlu sudan alınır, yıkanır, kurutulur.
- # Yayvan bir tencereye hiç bir kesme işlemi yapmadan konur.
- # Üzerine doğranmış ve hafif tuzla ovulmuş soğan, sarımsak, domates, zeytinyağı, tuz şeker ve en son sıcak su konur.
- # Patlıcanlar yumuşayana kadar pişirilir.
- # Yumuşamış patlıcanlar çatalla ortadan yarılır, içine patlıcanların üzerinde pişen soğan, sarımsaklı harç yerleştirilir.
- # 10 dakika kadar patlıcanlar içi dolu olarak pişirilir, ocaktan alınır.
- # Ilık ya da soğuk olarak servis yapılır.

Not: İmambayıldı pişirmenin bir kaç yöntemi vardır. Bu yöntem en sağlıklı olanıdır.