



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## شق البطن Karniyarik



١ كيلو غرام بطن  
٣٠٠ غرام لحم  
٢ عدد بصل ك  
٢ عدد طماطم  
٤ أعداد فلفل  
١ ملعقة حساء  
١ فنجان قهوة  
١ ملعقة حلو  
١ كوب ماء ز  
١ كوب ماء م

- # يقشر الباذنجانان بالقذائف وينتظر بالكامل في مياه مالحة حوالي نصف ساعة
- # يوضع ١ فنجان قهوة زيت سائل في القدر , عندما يسخن يضاف لحم المفروم عندما يجذب لحم الفرم مائها في الحرارة امتوسطة يضاف البصل المقطوع
- # عندما تصبح البصل ناعما يضاف فلفل حاد المقطوع بشل رقيق , عندما طبخ الفلفل قليلا أولا يضاف معجون طماطم ثم الطماطم المقشور
- # بعد إضافة الملح يؤخذ الباذنجانان التي خرج حرارة من الماء ويجفف جيدا
- # يوضع زيت المقلي على المقلاة , عندما قلي يوضع الباذنجانان ويغلي حتى تصبح لون رمادي
- # يؤخذ الباذنجانان المقلي على ورق منشفة
- # يوضع الباذنجانان المقلية في قدر مفلطحة أو في مقلاة المغطية , يكون مسافة بين حوافه يقطع الباذنجانان المقطوعة بالعرض يوضع هوان فرم اللحم المعدة في هذا للعرض
- # يوضع عليها نصف الفلفل الحاد المقطوع والطماطم المقطوعة مثل خاتم , بعدما أعد كل الباذنجانان في هذا الشكل يسكب ١ كوب ماء من المياه الساخنة على شق البطن , ثم يغلي غطاء القدر
- # يوضع القدر على محجر الحرارة المنخفضة ويطبخ حوالي ٢٠ دقائق
- # تقدم للخدمة وهي ساخنة

ملاحظة : يمكن إكمال عملية طبخ لشق البطن في الفرن ١٩٠ درجة