



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

Zeytunyağlı Badımcan

Zeytunyağlı Patlıcan



2 Ədəd baş soğan
3 Ədəd pəmidor
2 Ədəd sivri bibər
1 Stəkan zeytun yağı
1 Stəkan qızartma yağı
8 Diş sarmısaq
1,5 Çay qaşığı duz
1 Ədəd qənd

- # Badımcanın qabıqları soyulur, duzlu suda yarım saat gözlənilir.
- # Soğan və sarmısaq piyazlıq doğranır, pəmidor və bibər fındıq böyüklüyündə doğranır.
- # Zeytun yağından əvvəl soğan və sarmısaq qovrulur, sonra bibər və pəmidor əlavə olunub 5 dəqiqə daha bərabər qovrulur.
- # Ocaqdan almaya yaxın duz və şəkər qoyulur..
- # Dilimlənmiş və yağda qızardılmış badımcanların üzərinə, hazırlanan qarışım dökülür. Bir vaxt dincəldikdən sonra xidmət edilir.

Not: Zeytunyağlı badımcan həzmi asandır, yüngül bir yeməkdir. Sağlıq baxımından heç bir zərəri yoxdur.