



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Berenjena Ensalada con Yogurt

Yoğurtlu Patlıcan Salatası



4 berenjenas, de semillas libres  
3 dientes de ajo  
1 vaso de yogur  
7 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de pimienta roja triturodos  
1 cucharadita de sal  
Jugo de medio limón

- # Haga algunos agujeros en las berenjenas por la ayuda de la navaja.
- # Cocine en el horno muy caliente, sin añadir nada hasta que ablande.
- # Peel inmediatamente después de la eliminación de la estufa, mientras están aún calientes.
- # Lavar con agua fría.
- # Finamente rebanada de limón y vierta los jugos de todo, para evitar que las berenjenas se oscurecen.
- # Batir el yogur hasta que se vuelve suave, y añadir dientes de ajo machacados y mezclar. Vierta esta mezcla en todo el berenjenas.
- # Vierta el aceite de oliva y espolvoree pimienta roja triturada todo para adornar.

**Nota:** Puede agregar pimientos asados a la berenjenas también.