



Karniyarik

Karniyarik



1 Kg d'aubergines moyennes
300 gr. de bœuf haché
2 gros oignon
2 tomates mûres
4 piments vert
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 tasse de café d'huile végétale
1 cuillère à café de sel
1 tasse d'huile
1 tasse d'eau bouillante

- # Épluchez les aubergines et laissez attendre dans l'eau salée pendant ½ heure.
- # Mettez dans une casserole une tasse de café d'huile végétale. Quand elle chauffe, rajoutez la viande. Quand la viande absorbe son liquide, rajoutez les oignons coupés en petit morceau.
- # Quand les oignons ramollissent, rajoutez du piment vert, quand elles sont cuites légèrement, rajoutez de la pâte de tomate puis les tomates râpés.
- # Rajoutez du sel puis retirez du four.
- # Retirez les aubergines de l'eau et séchez-les.
- # Mettez de l'huile de grillade dans une poêle, quand elle chauffe, rajoutez les aubergines et laissez grillez.
- # Mettez les aubergines grillés sur des serviettes en papier pour absorber l'huile en trop.
- # Mettez les aubergines dans une casserole peu profonde, laissez un peu d'espace entre, et coupez le milieu des aubergines.
- # Élargissez les aubergines du milieu, puis mettez dans l'espace au milieu le mélange de viande.
- # Rajoutez dessus du piment et une tranche de tomate. Préparez toutes les aubergines de la même manière, puis versez 1 verre d'eau sur les karniyarik et enfin fermez le couvercle de la casserole.
- # Mettez la casserole au four à basse température pendant 20 minutes.
- # Servez chaud.

N-B: Vous pouvez finir par mettre au four à 190 degrés pendant 15-20 minutes.