



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Melanzana con Pomodoro e Yogurt

Domatesli Yoğurtlu Patlıcan



5 melanzane  
1 cipolla grossa  
4 pomodori grossi  
6 cucchiaini d'olio vegetale  
1 cucchiaino di sale  
Per la sopra ;  
1,5 bicchieri di yogurt  
2 spicchi d'aglio  
Mezzo cucchiaino di sale

# Le melanzane si sbuciano e si aspettano nell'acqua salata circa per mezz'oretta , poi si lavano e si filtra l'acqua . Si tagliano in verticale, poi si tagliano in orizzontale dimensione di 2 dita.

# Cipolla secca si taglia in fine, e si arrossisce nel 'olio vegetale finchè diventa trasparente, sopra si aggiungono le melanzane tagliata , mescolano. Si cucinano sul fuoco medio per 15 minuti.

# Si grattugiano i pomodori e si mettono in una pentola . Si aggiunge la sale e si cucinano finchè arrivano al modo di salsa .

# Poi pomodoro cuinato si svuota sopra delle melanzane e si continua a cucinare ancora per 10 - 15 minuti poi si toglie dal fuoco.

# Poi melanzane si mette sul piatto da servire e sopra si aggiunge la miselata che praparata insime con yogurt e aglio.

**Nota:** Questa ricetta si può preparasi con arrossire le melanzane anche prima.