



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevaz Lezzetler Mutluluklar Diler

MARAŞ TAVA



- 1 kilo orta yağlı kuzu kubaı
- 4 adet orta boy kuru soęan
- 1 kilo patlıcan
- 4 adet iri domates
- 4 adet sivri biber
- 6 di sarımsak
- 1 orba kaığı salça
- 1 tatlı kaığı pul biber
- 4 orba kaığı sıvıyağ
- 1 tatlı kaığı tuz
- 1 ay bardaęı su

- # Patlıcanlar ubuklu soyulur, önce boyuna 4'e kesilir sonra 1 parmak eninde doğranır ve tuzlu suda yarım saat bekletilir.
- # Orta büyüklükte bir tepsiye önce et konur. zerine sırasıyla iri doğranmış soğan, sivri biber, kıyılmış sarımsak, kp doğranmış domates ve patlıcan yerleştirilir.
- # Tuz ve pul biber serpilir. zeri alüminyum folyo ya da yağlı kağıtla kapatılır.
- # Maraş tava önceden ısıtılmış 220 derece fırına verilir ve yarım saat pişirilir.
- # Bu arada su, salça ve sıvı yağ karıştırılır.
- # Süre sonunda tava fırından alınır, üzeri açılır ve salçalı karışım gezdirilir.
- # Fırın ısısı 190 dereceye indirilir. Maraş tava üzeri açık olarak yarım saat daha pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu yemek Kahramanmaraş'ta ete kuyruk yağı ilave edilerek hazırlanır.