



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

HÜNKAR BE ENDİ



3 Adet Patlıcan
500 gr. kuzu kuşbaşı eti
5  orba kaşığı sıvıyağ
1 Adet domates
1 Adet soğan
1 Su bardađı süt
1  orba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
1  ay kaşığı karabiber

- # 3 adet patlıcan közlenir.
- # Soğan yağın içinde kavrulur, üzerine et eklenir.
- # Et suyunu salıp çekince 1 su bardağı sıcak su eklenir, yumuşayana kadar pişirilir. En son tuz ve karabiber konur.
- # Diđer taraftan 2 kaşık yağda, un kavrulur, üzerine közlenmiş ve ince kıyılmış patlıcan konur, süt eklenir karıştırılır.
- # Servis tabağına önce patlıcan be endi yayılır, üzerine hazırlanan etli harç konur.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Arzu edilirse soğanla birlikte 2 diş sarımsak da etle kavrulur.