

Diyet Karniyarik

Malzemeler

1 patlican,
4 orta boy soğan,
1/2 kilogram yagsiz kiyma,
4 orta boy domates,
4 adet sivri biber,
1-2 sap maydanoz,
1 bardak su,
Tuz ve karabiber

Yapilisi

Oncelikle patlicanlari 200 derecede isitilmis firinda 20 dakika pisirin. Harci icin soğanlari ve domatesi ayri ayri rendeleyin. Yesil biberleri ve maydanozu ince bir sekilde kiyin. Hic yag koymadiginiz bir tavada yagsiz kiymanızla sogani guzelce kavurun. Yine 200 derecedeki firinda suyunu cekene kadar pisirin. Kiyma kendi suyunu ve yagini salacaktır. Daha sonra da sirasiyla icine domatesleri, yesil biberi, maydanozu, tuz ve karabiberi ekleyerek bes dakika kadar pisirin. Patlicanlari yagsiz bir tepsiye dizerek ustlerini yarin. Icine harci doldurun. Ustlerine kabugu soyulmus bir dilim domates ve tam bir sivri biber ile susleyerek, bir bardak suyu uzerlerine gezdirin. 200 derecedeki firinda suyunu cekene kadar pistikten sonra karniyariklar hazir ellerimize saglik