



Közlenmiş biberli patlıcan salatası

2 porsiyon

Süre: 20-30 dakika

Malzemeler

2 adet büyük patlıcan (net 561 g)

2 adet soğan (kabuğu ile) (net 212 g)

2 adet kapy biber (200 g net)

½ limonun suyu (22,5 g)





2 yemek kaşığı zeytinyağı (20 ml)

1 avuç taze kıyılmış maydanoz

Arzu ettiğiniz kadar tuz

Yapılışı

1. Patlıcanların her tarafını çatalla delin.
2. Yağlı kâğıt serili fırın tepsisine patlıcanları, kapy biberleri ve soğanları dizin. Üzerlerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı sürün.

3. Fırın tepsisini 200 °C'ye ısıtılmış fırına koyun ve en az 30 dakika pişirin. Sebzeleri her 15 dakikada bir çevirin.
 -  Piştiğini nasıl anlarsınız? Kapyta biberlerin kabukları kabarmaya başladığında sebzeler yeterince közlenmiş demektir.
 - Közleme, sebzeleri yumuşatır ve tatlı bir lezzet kazanmalarını sağlar.
 - Daha fûme bir tat için patlıcanı mangalda közleyebilirsiniz.
4. Fırın tepsisini fırından çıkarın, sadece kapyta biberleri plastik bir poşete koyun ve soğumaya bırakın. Soğan ve patlıcanın fırında biraz daha kalması gerekir.
 -  Pûf noktası: Plastik poşet kullanmak kabuğun daha kolay soyulmasını sağlar.
 -  Soğanlar ne zaman pişmiş olur? Soğanların yumuşaması gerekir.
 -  Patlıcanlar ne zaman pişmiş olur? Patlıcanlar, 'içe doğru çöktüğünde' ve en kalın yerleri yumuşadığında (çatalla test edin), genellikle 45 ile 60 dakika sonra hazırdır.
5. Soğan ve patlıcanları soğumaya bırakın.
6. Kapyta biberlerin kabuklarını soyun ve küçük küpler hâlinde doğrayın.
7. Soğanların dış kabuğunu soyup ince ince doğrayın.
8. Patlıcanları soyun, içini bir kaşıkla sıyırın ve küçük küpler hâlinde kesin.
9. Patlıcan, kapyta biber, soğan ve kıyılmış maydanozu karıştırın.
10. Tatlandırmak için limon suyu, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ekleyin.

Besin değeri (1 porsiyon)

Enerji (kcal)	193
P (g)	5,4
Y (g)	10,0
KH (g)	14,5
KH porsiyonu	yaklaşık 1