

Zeytinli Patlıcan Tava

Toplam 32 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açılış 5/10

Ayvalıklı zeytinli patlıcan tava, patlıcan zeytin ve domatesle buluşturarak zeytinyağlı bir ana yemek yapar.

Malzemeler

- 3 adet Patlıcan
- 0.5 su bardağı Yeşil zeytin
- 2 adet Domates
- 2 diş Sarımsak
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Patlıcanı küp doğrayıp tuzlu suda 15 dakika bekletin.
2. Patlıcanı kurulayın ve zeytinyağında 8 dakika çevirin.
3. Domates, sarımsak ve zeytini tavaya ekleyin.
4. Yemeği orta ateşte 6 dakika daha pişirin.
5. Tavayı bcdktan alıp 10 dakika dinlendirin, patlıcan sosu çeksin ve dağılmasın.

PÜF NOKTASI

Patlıcanı tavaya yayarak pişirmek fazla yağ çekmesini azaltır.

SERVİS ÖNERİSİ

Zeytinli patlıcan tava 11 bardakta sunup yeşil zeytinleri domatesli yüzeyde bırakın.