



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BELEN TAVASI (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

Yarım kg et
4 adet domates
4 adet yeşilbiber
2 adet soğan
10 diş sarımsak
Sıvıyağ
Karabiber
Kırmızı pul biber
Tuz
Kekik

Soğanlar ve yeşilbiber halka şeklinde, domatesler küp şeklinde, etler küçük parçalar halinde doğranır. Hepsi karıştırılıp suyunu çekinceye kadar pişirilir. Üzerine sıvıyağ eklenerek hafifçe kavrulur. İçine soğan, sarımsak, yeşilbiber, domates ve baharatlar eklenerek karıştırılır. Yeteri kadar tuz serpilerek suyunu çekinceye kadar pişirilir. Maydanozla süslenerek sıcak servis yapılır.

Not: Güveçte veya geniş bir tencerede pişirilir.

