



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ HAŞLAMA ET

600 gram kemikli kuzu eti
1 çorba kaşığı salça
1 kabak
2 çorba kaşığı tereyağı
Yarım kilo dolmalık biber
4 diş sarımsak
Tuz, karabiber, maydanoz, defneyaprağı

Derin bir tencerenin altına etleri dizin. Üzerine de tuzu, karabiberi, defneyaprağını ilave edin. Soğanı iri parçalar halinde doğrayıp içine ilave edin. Dolmalık biberleri de iri doğrayın ve tenceredeki etlerin üzerine ekleyin. Çok az suyla salçayı ezip ilave edin. Tereyağını da üzerine ekleyip kapağını kapatın. Çok kısık ateşte haşlama yapar gibi kendi buharında pişmesini sağlayın.

Not: İstenirse sebzeler ayrı bir yerde haşlanır, et ayrı bir yerde kısık ateşte pişer hangisini isterseniz. Hafif, yağsız, sağlıklı bir yemek olacaktır her iki türlü de.