



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET HİNDİ

3 kişilik

Yarım kilo kuşbaşı hindi

1 su bardağı arpacık soğanı

2 adet orta boy domates

Yarım çorba kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı biberiye

Karabiber

Kuşbaşı doğranmış hindileri, yarım su bardağı soğuk su ile dolu bir tencereye koyun. Kısık ateşte, tencerenin kapağı kapalı olarak, haşlayın. Bu arada arpacık soğanların kabuklarını soyun. Domateslerinde kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın ve küp küp doğrayın. Haşlanan hindülerin üzerine domates ve soğanları ekleyin, zeytinyağı ve biberiyeyi katın. Tencerenin kapağı kapalı vaziyette pişirmeye devam edin. Ocaktan indirmeye yakır karabiberi de katın. Diyet hindiyi ocaktan indirdikten sonra sıcak olarak servis yapın.