



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## DURU HAŞLAMA

200 gr yağsız dana eti

1 su bardağı su

Yarım çay kaşığı tuz

Et düdüklüye atılır, bir kaç dakika susuz olarak pişirilir. Sonra tuz ve sıcak su eklenir. Kapak kapatılır. 20 dakika kadar pişirilir.

---