



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ET SOTE

4 Kişilik Malzemeler

1,5 kilo dana veya kuzu kuşbaşı

2 adet domates

2 diş sarımsak

2 baş soğan

Az karabiber

Az kekik

Az tuz

1 çay bardağı su

Hazırlanışı

Soğanlar bir tencereye halka halka doğranır. Sarımsaklar üçe bölünür, tencereye atılır. Et de ilave edilerek harlı ateşte etin rengi hafifçe sararana kadar 3 dakika kadar çabuk çabuk çevrilir. Diğer tarafta rendelenmiş domates (istenirse Vı kaşık salça) ilave edilir. 1-2 kez daha karıştırılıp pişmeye bırakılır. Su eklenir ve ineceğine yakın karabiber, tuz, 1 yemek kaşığı kekik ilave edilip 1-2 taşım kaynadıktan sonra yemeğin altı kapatılır. Yemeğin pişme süresi 1 saattir.
