



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ET SOTE

500 GR KUŞBAŞI ET (DANA)  
2 TANE DOMATES  
1 TANE KURUSOĞAN  
3 DİŞ SARIMSAK  
2 KAŞIK SALÇA  
2 KAŞIK TEREYAĞI  
1 TATLI KAŞIĞI TUZ  
AZ ŞEKER

DOMATES-KURUSOĞAN-SALÇA-TUZ-ŞEKER VE SARIMSAĞI ROBOTTAN GEÇİRİYORUM TENCEREDE TEREYAĞI İLE SOTELEDİĞİM ETLERİN ÜZERİNE İLAVE EDİP 15 DK DÜDÜKLÜ TENCEREDE PİŞİRİYORUM.