



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ TÜRLÜ (DİYET)

Malzemeler:

100 gr. kuşbaşı dana eti
1 kabak
1 havuç
1 patlıcan
1 soğan
1 domates
1 sarımsak
100 gr taze fasulye
100 gr. bamya
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı salça
tuz
karabiber

Etler yağ koyulmuş tencerede pembeleştirilir. üzerine su ilavesiyle yumuşayıncaya kadar pişirilir. Sebzeler içine ilave edilir. Tuz salça ve baharat ilavesiyle pişirilir.

[ML® Türlü için tıklayın](#)