



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ YAZ TÜRLÜSÜ

Malzeme :

500 gr. et,
250 gr. taze fasulye,
250 gr. taze patlıcan,
250 gr. taze bamyaya,
250 gr. kabak,
2 adet soğan,
2 adet domates,
3 adet sivri biber,
2 kaşık yağ,
tuz.

Yapılışı:

- 1- Sebzeleri yıkayıp özelliklerine göre ayıklayıp doğrayınız. (ceviz büyüklüğünde)
- 2- Eti bir tencereye koyup içine yağ, doğranmış soğanı, biberi koyunuz.
- 3- Orta hararetili ateşte soğanlar sararıncaya ve ette bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz.
- 4- Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayıp ete ilave edip 1-2 defa da domatesle kovurunuz.
- 5- Et hafif kavrulunca sebzelerin hepsi karışık olarak ete ilave ediniz biraz öldükten sonra su ve tuzu koyunuz.
- 6- Orta hararetili ateşte et ve sebzeler yumuşayınca kadar pişiriniz.

[ML® Yaz Trls için tıklayın](#)