



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ TAZE İÇBEZELYE

Malzemesi

1 kg. taze bezelye
300 gr. kuşbaşı kuzu eti, ya da koyun eti
2 çorba kaşığı yağ
1 büyük baş soğan
2 adet olgun domates, ya da 1 çorba kaşığı domates salçası
1/2 demet dereotu
Tuz

Bezelye içlerini çıkarıp yıkayın ve süzün. Eti yıkadıktan sonra bir tencerede ateşe koyun. Suyunu çekerken ince doğranmış soğan ve yağı ekleyip arada bir karıştırarak soğanları öldürün. Kabukları soyularak küp şeklinde ve fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri ya da sulandırılmış domates salçasını katın. 5 bardak kaynar su ve bir çorba kaşığı tuz atarak kaynatın.

Akılanmış bezelyeleri ve ince kıyılmış dereofunu ilave ederek ortadan az ısıda bezelyeler yumuşayınca kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.