



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HİNDİ GÖĞSÜ HAŞLAMA

Elif Korkmazel

3 adet hindi göğsü
4 adet küçük havuç
4 adet patates
1 adet soğan
2 adet kırmızıbiber
1 adet kabak
2 adet yeşil dolmalık biber
3 çorba kaşığı zeytinyağı
3-4 su bardağı su
Tuz, karabiber, kimyon, pul biber

Hindi göğsü etlerini tümolarak tencereye koyun. Üzerine bütün olarak havuç ve patatesleri de koyun. Küçük havuç bulamazsınız büyük boy havucu irice doğrayın. Yarımay şeklinde doğranmış soğan, halka halka doğranmış dolmalık biber ve kabakları da tencereye ilave edin. Zeytinyağı, su ve baharatları da ekleyip, pişirin. Sıcak servis yapın. Aşçının notu: Sebzeli hindiyi pişirirken düdüklü tencere kullanıyorsanız 10-15 dakika, normal tencere kullanıyorsanız 30 dakika pişirmelisiniz.