



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PORTAKAL SOSLU ET

750 gram kuzu eti (kemiksiz)
2 adet domates
1 adet iri portakal
Yarım limon
1 kaşık nişasta
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Karabiber
1 adet iri soğan

Eti kuşbaşı doğrayın, suyunu çekene kadar yağda kavurun. Domatesleri rendeleyip ilave edin. Soğanı da dörde bölüp ete katın. Tuzunu, biberini kattıktan sonra az su koyup altını yakın. Ağır ateşte 45 dakika kadar pişirin. Nişastayı soğuk suda eritin, portakal suyunu ilave edin ve limonu da sıktıktan sonra etin üstüne dökün. Bir taşım kaynatıp söndürün. Sıcak servis yapın.