



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ET

700 gr. parça et
300 gr. domates
1 dolmalık biber
3 diş sarımsak
Karabiber
3-4 defne yaprağı
4 kabak
2 patlıcan
2 soğan
1 demet maydanoz
Kekik
Tuz

Kabak ve patlıcanın kabuklarını soyup, kuşbaşı doğrayın. Tuzlu suda biraz bekletin. Bir tencereye kuşbaşı doğradığınız etleri koyup kısık ateşte biraz pişirin. Kıyılmış soğan ile yağı ilave edip biraz kavurun. Doğranmış domatesleri ve defne yapraklarını ilave edip biraz daha pişirdikten sonra suyunu südüğünüz sebzeleri tencereye atın. Tuz ve biraz su ilavesi ile pişirin.