



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SÜLÜN KIZARTMASI

1 adet sülün
Maydanoz kökü
3 çorba kaşığı sadeyağ
Defne yaprağı
1 soğan
1 domates
Yeteri kadar tuz
1 adet havuç
1 adet kereviz

Bir kap içinde 3 kaşık yağ ince kesilmiş soğan, sebzeler ve sülün orta ateşe konur. Yavaş yavaş sulanır ve biraz sonra sebzelerle sülün kızarmağa başlar domates ilâve edilir. Az su ve tuz koyarak hafif ateşte pişirilir.

Not: Sülünün kafası ve içinden çıkarılan ciğer ve diğer takımlar bıçakla ayrılır, tereyağında kavrulur. Kızarmış ekmek üzerine sürülerek yenir. Patates fırın ve arzu edilen sebze garnitür edilir.