



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ABANUŞ

200 gr Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı
2-3 adet çarliston biber (közlenmiş, ince kıyılmış)
3 adet domates (közlenmiş, ince kıyılmış)
4 adet patlıcan (közlenmiş, ince kıyılmış)
4 diş sarımsak (dövülmüş)
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Çarliston biber, domates, patlıcan, sarımsak, tuz ve karabiberi iyice karıştırıp, bir servis tabağına yayın. Tereyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak, etler hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 4-5 dak. soteleyin. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın. Ara ara karıştırarak, etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 7-8 dak. daha pişirin.

Etleri patlıcanların üzerine yerleştirip, servis yapın.

Çarliston biber, domates, patlıcan, sarımsak, tuz ve karabiberi iyice karıştırıp, bir servis tabağına yayın. Tereyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak, etler hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 4-5 dak. soteleyin. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın. Ara ara karıştırarak, etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 7-8 dak. daha pişirin.

Etleri patlıcanların üzerine yerleştirip, servis yapın.

