



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ANTRİKOT BUĞULAMA

### Malzeme:

750 gr. antrikot  
5 kařık margarin  
6 kaşık tereyağı  
2 adet sođan  
200 gr. arpacık sođan  
1 kâse bezelye  
3 adet havuç  
4 adet domates ezmesi  
Biraz un  
Et suyu  
1 limon kabuđu  
Karabiber  
Tuz

### Yapılışı:

1 soğanı rendeleyip, tereyağı ve margarinle kavurun. Et dilimlerini unlayıp, tuzu ve karabiberi katın. İki yüzünü de kızartın. Kalan soğanı, bezelyeleri ve havuçları haşlayın. Hepsini etlerin üzerine dizin. Et suyunu ve domates ezmesini koyup, limon kabuğunu doğrayın. Kapağını kapatıp, kısık ateşle pişirin.