



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARPACIK SOĞANLI YOĞURT SOSLU DANA

1 fincan yoğurt
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı karabiber
100 gr brokoli
2 adet şalgam
350 gr arpacık soğanı
1 kilo dana kuşbaşı
2 yemek kaşığı yağ
Tuz

Bir tasta yoğurdu ve 1 adet doğranmış kuru soğanı karıştırın.

Geniş bir sos tavasında su kaynatın. İçine brokolileri atıp 3 dakika diri kalacak şekilde pişirin. Daha sonra bu suyun içinden brokolileri alıp ve arpacık soğanları atın. Bunları da hafif şekilde pişirin.

Geniş bir tavaya 2 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyin. Etleri içine atıp orta derecede pişirin. Etlerden sonra içine arpacık soğanları ekleyin. Altın rengi olana kadar pişirin. Daha sonra sebzeleri tavadan alıp etlerle birlikte tuz ve karabiber ekleyip lezzetlendirin.

Yoğurdu tabaklara böldükten sonra üzerine et ve sebzeleri koyup brokoli ile süsleyin. Sıcak servis edin.

