



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAHARAT SOSLU ET

750 gram dana incik et (kemiksiz)

2 adet soğan

2 adet havuç

2 adet domates

2 sivri biber

1 kaşık salça

Yarım bardak ayçiçek yağı

Bir kaşık karışık baharat

Etleri iri doğrayın ve suda haşlayıp soğuduktan sonra bir tepsiye alın. Ayrı bir yerde havuç, domates, biber ve salçayı beraber karıştırın. Yağda kızartın ve havuç ilave edin ve etin suyundan ilave edin. Sonra inciklerin üzerine dökün ve 10 dakika daha kaynatın, sıcak olarak pilavın yanında servis yapın.