



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BANAK ET

- 1 kg kuzu kuşbaşı
- 1 dolu çorba kaşığı salça
- 2 adet domates
- 2 diş sarımsak
- 1 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı su
- 1 çorba kaşığı tereyağı

Tencereye tereyağı konur, orta ateşe bırakılır. Yağ eriyince et atılır. Suyunu bırakıp çekince ince doğranmış sarımsak ve soğan ilave edilir. 5 dakika sonra rende domates, salça, tuz konur. 5 dakika sonra sıcak su ilave edilir. Kapak kapatılır. Kısık ateşte 50 dakika pişirilir.