



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BELEN TAVASI

1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
30 Diş sarımsak
1 Tutam tuz
6 Adet yeşil biber
1 Çay Kaşığı kırmızı biber
6 Adet Domates
1 Kg. KUZU KUŞBAŞI ETİ
1 Çay Kaşığı karabiber
1 Çay Kaşığı kekik

TENCEREYE MARGARİNİ VE KUŞBAŞI ETLERİ ALIN VE SUYU ÇEKENE KADAR BEKLEYİN. HALKA ŞEKLİNDE DOĞRANMIŞ YEŞİL BİBERLERİ İLAVE EDİP KAVURUN.İÇİNE KÜP ŞEKLİNDE DOĞRANMIŞ DOMATESLERİ, SARIMSAKLARI, KIRMIZI BİBER, TUZ VE KEKİĞİ ATIN KARIŞTIRIN.