



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BEZELYELİ CİĞVE

- 1 yemek kaşığı gelincik otu
- 1 su bardağı bezelye
- 2 adet Patates
- 1 çay kaşığı nane
- 1 adet havuç
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 500 gr kuşbaşı et
- 3 yemek kaşığı Sana Klasik Margarin
- 2 adet Domates
- 1 adet kuru soğan

BİR TENCEREDE ETLERİNİZİ 3 YEMEK KAŞIĞI SANA KLASİK MARGARİNLE KAVURMAYA BAŞLAYIN.İNCE DOĞRANMIŞ SOĞANLARINIZI EKLEYİN.KÜP DOĞRANMIŞ PATATESİNİZİ DE BİRLİKTE KAVURUN.DOĞRADIĞINIZ HAVUÇLARI VE BEZELYEYİ İLAVE EDİN.DOMATESLERİNİZİ EKLEYİN VE GELİNCİK OTUNU,TUZ VE KARABİBERİ İLAVE EDİN.BİR SU BARDAĞI SICAK SU İLAVE EDEREK YEMEĞİNİZİ KAYNATMAYA BAŞLAYIN.NANE DÖKEREK SICAK SERVİS YAPIN.