



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞU KEBABI

1/2 kg. Antrikot
3 kaşık tereyağı
2 kařık margarin
1 adet sođan
100 gr. arpacık sođan
3 adet domates
1 kâse bezelye
2 adet havuç
Et suyu
Karabiber
1 limon kabuđu
Tuz

Kalınca dilimlenmiş antrikotları una bulayıp, fazlasını silkeleyin. Yağı eritip baş soğanı kavurun. Etleri üzerine koyup, yüksek ateşte hafifçe kızartın. Tuz ve karabiberi ilâve edin. Arpacık soğanları soyup, tuzlu suda birkaç dakika haşlayıp, etlerin üzerine dizin. Et suyunu dökün. Rendelenmiř domates, haşlanmış havuç ve bezelyeyi ve limon kabuğunu üzerine yayın. Kapağını kapatıp, kısık ateşte etler yumuşayıncaya kadar pişirin.