



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BUĞULU ET

1 kg kuzu kuşbaşı
Yarım kg arpacık soğan
3 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz

Düdüklü tencereye et, arpacık soğan, rende domates ve tuz konur. Kapağı kapatılır. Pim çıktıktan sonra ateş kısılır, 18 dakika pişirilir.
