



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DEMİRHİNDİLİ TÜRLÜ

100 gram demirhindi
2 adet salatalık
1/2er adet kabak, havuç ve sivri biber
100 gram beyaz lahanaya
50 gram taze fasülye
50 gram kavrulmuş fıstık
Sos için:
2 çorba kaşığı sıvı yağ
5 adet arpacık soğan
2 tatlı kaşığı acı toz kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı zerdeçal
2 adet rendelenmiş muskat

Demirhindiği 15 dakika 1 su bardağı suda dinlendirin. Sos için yağı derin bir tencere alın. Üzerine tüm sos malzemesini ekleyip kavurun. Demirhindili suyu ilave edip, kaynamaya bırakın. Salatalık, kabak, havuç, biber ve lahanayı jülyen doğrayıp, tenceye ekleyin. Sebzeler pişince ocaktan alın. Üzerine fıstık serpiştirip servis yapın.

