



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET ET

600 gram nuar et
1 adet soğan
3 adet defneyaprağı
2 adet havuç
1 adet kabak
2 su bardağı et suyu
Tuz, karabiber, köri

Eti kasabınızda nuar olarak hazırlattırın. Yağsız, sinirsiz ve kemiksiz bütün bir ettir. Tencereye yerleştirip üzerine suyu, dilimlenmiş sebzeleri, defneyaprağını ve soğanı ekleyip pişmeye bırakın. Kısık ateşte 1 saat kadar pişirip etleri içinden alın. Tencerede kalan suyu süzüp, içine baharatları ekleyip ocakta bir taşım sos kıvamında pişirin. Dilimlenmiş etleri ve sebzeleri tabağa dizip üzerine sos döküp servis yapın. Hiç yağ koymadan pişiriliyor ama isteyen üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirebilir.