



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKMEKLİ ET

MALZEMESİ:

750 gr. kuşbaşı et

2 soğan

1 su bardağı ceviz içi

yarım demet maydanoz

1 bayat ekmeđ

2-3 diş sarımsak

1 fincan zeytinyağı

1 'er tatlı kaşığı karabiber, kırmızı pul biber ve tuz.

Doğranmış soğan ve sarımsakları yağda pembeleştirip eti katın. Tencerenin kapağını kapatıp çok kısık ateşte, karıştırarak etin suyunu çektin. Suyunu çekince 2 bardak sıcak su, biberleri ve tuzunu katın. Bir iki taşım kaynatıp ocağı kapatın. Tabađa, sırasıyla kuşbaşı doğranmış bayat ekmeği, etin suyunu, iri kıyılmış cevizi, etleri ve kıyılmış maydanozu döşeyin.
