



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ERİK TAVASI

Yarım kilo erik  
3 yemek kaşığı yağ  
200 gr kuşbaşı et  
Yarım çay kaşığı domates salçası  
Tuz  
Karabiber  
2 adet sarımsak

Etinizi suyunu çekene kadar kavurun. (Ben yağsız et aldığım için içine yağ koyuyorum etlerimi kavururken) İçine bir baş taze sarımsaklarınızıda ekleyin, biraz çevirin. Eriklerinizide koyup biraz soldurun ve üzerine bir bardak kaynar su ekleyip tuz, karabiber ve salçasını koyun. Suyunu çekene kadar pişirin ve servis yapın.