



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET BUĞULAMASI

1 kg. kuşbaşı siğir eti
250 gr. soğan
25 gr. un
Tuz
Karabiber
35 gr tuzlu tereyağı
1/2 litre et suyu
1 çorba kaşığı domates salçası
Garnitür için:
1 kutu konserve bezelye

Soğanları soyup dilimleyin. Bir tabağa tuz ve karabiberle birlikte unu koyun. Kuşbaşı etleri una bulayın. Yağı bir tencerede eritin ve kuşbaşıları iyice kızartın. Soğanları da yağda 3 dakika kavurun. Et suyunu dökün. Salça ilave edip karıştırın. İlk önce kaynatın. 1-1,5 saat yavaş ateşte pişirin. Üstüne biraz kayılmış maydanoz serpin. Haşlanıp tereyağda çevrilmiş bezelye ile servis yapın.