



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET SARMASI

8 inceltiştir bifttek
2 diř rendelenmiř sarımsak
1 kuru soğan (Rendelenmiř)
250 gr mantar
2 yeřil biber
1 yemek kaşığı salça
Yarım ay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı kekik
Pul biber
Karabiber
Yeterince tuz

Etleri soğan, sarımsak ve tuzla karıştırıyoruz, uzunlamasına sarıp kürdanla sabitliyoruz. Yüksek ateşte az yağda önlü arkalı suyunu bıraktırmadan kızartın, kızaran etleri bir kenarda bekletin. Mantar ve biberleri ince ince doğrayıp kavurun, salçayla baharatları ekleyin. Bir su bardağı su koyun, üzerine etleri de koyup kısık ateşte pişirin.