



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ET SOTE

800 gram kadar kuşbaşı ya da julyen doğranmış et

3 yeşil biber

1 kırmızı biber

2 adet minik doğranmış domates

1 büyük soğan

3 4 diş sarımsak

Sıvı yağ ya tereyağ

Kekik

Tuz

Karabiber

Kimyon

Kırmızı toz biber

Kırmızı pul biber

Öncelikle tavayı en büyük ocağa koyalım ve iyice kızdıralım. 5 dakika kadar tavayı kızması için bekletin. Etləri kızgın tavaya atıp karıştırarak pişirin.

Suyunu çekince kontrol edin etin türüne göre pişme işlemi gecikebilir. Eğer etiniz pişmemişse ve etin suyu kalmadıysa içerisine su eklemeniz ve pişirmeye devam etmeniz gerekir.

Etlər olurken ayrı bir tava da soğan sarımsak ve biberleri az sıvı yağ ile kavurun.

Domates ekleyip biraz karıştırıp hazırda bekletin. Pişen etlere domatesli karışımı ilave edip kısık ateşte biraz daha pişirin. En son baharatları ekleyip servis edebilirsiniz.

