



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ ARAPSAÇI (AYDIN)

Aydın Valiliği

1 bağ arapsaçı  
250 gr kuzu eti  
1 adet orta boy soğan  
1 yemek kaşığı salça  
1 yemek kaşığı kırmızı toz biber  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yeteri kadar zeytinyağı

Orta ateşte derin bir tencerede kuşbaşı doğranmış kuzu etleri haşlanır. Haşlama suyu bir kaba alınır. Arapsaçı bol suda yarım saat bekletilerek yıkanır, kabaca doğranır. Yayvan bir tencere içine zeytinyağı, ince ince doğranmış soğanlar konularak, pembeleşinceye değin kavrulur. Üzerine arapsaçı ilave edilir. Bir kaç dakika daha kavurma işlemi sürdürülür.

1 kaşık salça ve kırmızı toz biber ile haşlanmış kuzu etleri kavrulmuş arapsaçına eklenir. Kabaca bir karıştırılarak kuzu etinin haşlandığı sudan 2 bardak eklenerek 20- 25 dakika pişirilir. Sıcak servis edilir.

Not: Otun kuzu eti ile buluştuğu sağlığa faydalı yemeklerden biridir.

