



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BEZELYE

250 gram dana eti
1 adet kuru soğan
3 adet orta boy patates
1 adet orta boy havuç
Yarım kg ayıklanmış taze bezelye (dondurulmuş da olur)
2,5 çorba kaşığı sıvıyağ
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı pul biber

İlk olarak 250 gram dana etini kuşbaşı doğrayın ve kenara alın.

1 adet orta boy havucu yuvarlak veya küp küp (çok küçük olmasın) doğrayın. 3 adet orta boy patatesi de küp küp doğrayın ve kenara alın.

Uygun bir tencereye 2,5 çorba kaşığı sıvıyağı alın. İsteğe göre tereyağı da kullanabilirsiniz.

1 adet kuru soğanı yemeklik doğrayın ve yağın içerisine alın. Soğanları pembeleşinceye kadar kavurun.

Soğanlar pembeleştikten sonra kuşbaşı doğramış olduğunuz 250 gram dana etini tencere alın.

Soğanı ve etleri yaklaşık 3-4 dakika orta ateşte kavurun.

Daha sonra küp küp doğradığınız patatesi ve havucu tencerenize alın.

2 dakika boyunca orta ateşte kavurun ve malzemelerin harmanlanmasını sağlayın.

1 yemek kaşığı biber salçasını ve 1 yemek kaşığı domates salçasını ekleyin. (isteğe göre salçanın tamamını domates veya tamamını biber salçası olarak kullanabilirsiniz.)

1 tatlı kaşığı tuzu, 1 çay kaşığı toz biberi, yarım çay kaşığı karabiberi ve yarım çay kaşığı pul biberi yemeğe ekleyin. (damak tadınıza göre istediğiniz baharatı ekleyip çıkarabilirsiniz.)

Yarım kg ayıklanmış bezelyeyi de ekleyin.

Son olarak 2 su bardağı sıcak suyu tencereye ilâve edin. (1 su bardağı:200 ml)

Orta ateşte 5-6 dakika kaynadıktan sonra kısık ateşte 25-30 dakika pişirin.

