



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ PATATES (MENGEN BOLU)

Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği

2 kg et

4 adet orta boy soğan

½ kg patates

Salça

Ayçiçek yağı

İsteğe göre hayvansal yağ da kullanılabilir.

Önce eti, kısık ateşte suyunu çekene kadar kavururum.

Küp küp doğradığım soğanları içine eklerim.

Soğanlar kendini bırakınca salça ekleyip birkaç dakika karıştırırım.

Ardından üstüne sıcak suyu ekleyip kaynamaya bırakırım.

Etler yumuşacık oluncaya kadar pişiririm.

Başka bir tencereye yağ ekleyip patatesleri kızartırım.

Et piştikten sonra tencereye kızarttığım patatesleri koyup tuz atarak 10 dakika kadar daha kaynatırım.