



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ PATATES

MALZEME (6 kişilik)

500 gram kuşbaşı et

1 orta boy soğan

1 orta boy havuç

200 gram domates

500 gram patates

Tuz,

karabiber.

Yağsız kızartma şartlarına göre ısıtılmış çelik tencerede önce et kavrulur. Kıyılmış havuç, soğan ve istenirse yeşillikler ilave edilir. Kapak kapatılır, en düşük alevde 10 dakika pişirilir. Daha sonra kabukları soyulmuş domates konur, 10 dakika tekrar pişirilir. Bundan sonra patatesler ilave edilir. Yine en düşük alevde 20 dakika pişirilir. Yemeğin biraz sulu olması istenirse bir bardak et suyu eklenir. Tuz ve karabiber yemeğin pişmesine yakın konulmalıdır.
