



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ SEBZE YEMEĞİ

### Malzeme

1,5 orba kaşığı Bizim Margarin  
1/2 kg. kuşbaşı et  
1 adet sođan  
2 adet küçük doğranmış domates  
3 adet sivribiber  
1 adet patates  
1 adet patlıcan  
1 adet kabak  
6 adet Brüksel lahanası  
Tuz  
Karabiber  
Maydanoz

### Hazırlanışı

Ön hazırlık olarak Brüksel lahanasını az suda haşlayın.

Patlıcan, kabak, biber ve patatesi küçük doğrayın. Bir buçuk çorba kaşığı margarini tencereye alıp eritin.

Etleri yağda kavurun. Etler suyunu çekince, yemeklik doğranmış soğan ve küp doğranmış domatesi ekleyin ve 1-2 kez çevirin.

Sonra doğranmış sebzeleri tencereye ekleyip, sote edin. En son Brüksel lahanasını ilave edin. Tuz ve karabiberini katın.

Sebzeler iyice pişince, tencereyi ocaktan alın. İnce kıyılmış maydanozla süsleyip servis yapın.