



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ SEBZELER

½ kilo kuşbaşı kuzu eti
1 adet soğan
2 adet domates
2 adet yeşilbiber
2 adet sarı biber
1 adet kırmızıbiber
1 adet patlıcan
1 adet kabak
2-3 yemek kaşığı sıvıyağ
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Sıvıyağı bir tencereye alıp ısıtın, kuşbaşı etleri koyup 10 dakika kadar soteleyin.

Etlер suyunu salıp çekince piyazlık doğranmış soğanı ve küp doğranmış domatesleri ilave edin, beş dakika daha soteleyin.

Yeşil, sarı ve kırmızıbiberleri halka halka doğrayıp ekleyin.

Ardından yine küp doğranmış patlıcanı ve kabağı da tencereye atın.

Tuzu ve karabiberi de ilave ederek sebzeler yumuşayınca kadar pişirin.

