



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ TAZE SEBZELER

1 kg sebze (türlü için 250'er gr. fasulye, bamya, kabak, patlıcan)
250 gr. kubaı et (koyun ve süt danası)
1,5 çorba kaığı yağ
2 soęan
2 domates veya bir kaık salça
1- 2 sivri biber
Tuz

İnce doğranmış soğan ve et, yağ ile kavrulur.

Kabuęu soyulup doğranmış domates veya salça konup karıştırılır.

Su (2 -3 bardak) konup et yumuayıncaaya kadar pişirilir.

Yıkayıp ayıklandıktan sonra doğranmış sebze ete ilave edilir. Karıtırılıp kapak kapatılır. Orta ateşte 5- 10 dakika kavrulur.

Üzerini geçmeyecek kadar su konup sebzeler yumuayıncaaya kadar pişirilir. (Taze sebzeler kendisi su bıraktığı için az su koymalı, gerektiğinde azar azar sıcak su ilave edilmelidir.)

Ateten alınmadan 5- 10 dakika evvel tuz atılır.

Not: Bamya piirilirken sebzeyi et ile kavurmadan suyunu, limonu ve tuzunu koyarak piiriniz.

[ML Etl Taze Fasulye \(grsel\)](#)