



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EVDE TANTUNİ

- 2 adet lavaş ekmeđi
- 2 adet sođan
- 2 adet domates
- Yarım demet maydonoz
- 1 çorba kaşığı sumak
- 250 gr sotelik doğaranmış kuşbaşı et (tavuk da olabilir)
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam kırmızı biber
- 1 çorba kaşığı tereyağ
- 1 su bardađı su

Tencerede tereyağını kızdırıyoruz, içine etleri koyup etler suyunu bırakıp çekince 1 su bardağı su ekliyoruz, kısık ateşte etler suyu çekene kadar pişiriyoruz. Soğanı piyazlık doğrayıp tuzlu suda ovup suyunu sıkıyoruz, içine küçük küçük doğradığımız domatesleri tuzu maydonozu ve baharatları ekleyip karıştırıyoruz. Lavaş ekmeğini ikiye bölüp bir kenarına yaptığımız etleri ve üzerine de soğanlı karışımın koyuyoruz. Rulo olarak sarıyoruz.



Fotođraf "Fatoş Çelik" tarafından gönderildi. 14.05.2020