



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FODULA

<https://migros.com.tr>

4 küçük çavdar ekmeđi
600 gr. kuşbaşı dana eti
2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan
1 çay bardađı bezelye
1 adet havuç
1 adet domates
1 tutam rezene
1 tutam anason
Sıcak su
1 fincan adaçayı
Tuz

1. Tereyağının yarısını bir tencereye alıp, yemeklik doğranmış soğanı rengi dönene kadar kavurun.
2. Üzerine eti ilave edin. Suyunu salıp yeniden çekene kadar kavurun.
3. Tencereye bezelye, küp doğranmış havuç ve domatesi katın.
4. Rezene, anason ve tuzu da ilave ettikten sonra üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin.
5. Suyunu kontrol ederek et yumuşayana kadar pişirip, ocaktan alın.
6. Çavdar ekmeklerinin üzerini kapak şeklinde kesin.
7. İçlerini çıkarıp, etli harcı paylaşırın.
8. Daha sonra bir fırın tepsisine yerleştirin.
9. Kalan tereyağını küçük bir tavada eritip, üzerine ada çayı ekleyin.
10. Karıştırıp ocaktan alın ve ekmeklerin üzerine gezdirin.
11. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 5 dakika pişirip servis yapın

