



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FODULA

- 1 adet yuvarlak tam buğday ekmeği
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet soğan (küp küp doğranmış)
- 400 gram dana kuşbaşı eti
- 2 adet havuç (küp doğranmış)
- 1 su bardağı bezelye
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı rezene
- 1 çay kaşığı anason
- 2 su bardağı su
- 2 adet domates (kabukları soyulup, doğranmış)
- Üzeri İçin:
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı adaçayı

Öncelikle derin bir tencerede sıvı yağ ile soğanı pembeleşinceye kadar kavurun.

Ardından kuşbaşı etleri ekleyip, suyunu salıp çekene kadar kavurun.

Havuç ve bezelyeleri ekleyip 2 dakika daha kavurun.

Tuz, rezene, anason, su ve doğranmış domatesleri de ekleyip, suyunu çekene kadar orta ateşte kontrollü olarak pişirin.

Yuvarlak tam buğday ekmeğinin üzerini kapak olacak şekilde kesin ve ekmeğin içini alın.

Suyunu çeken etli karışımı bu ekmeğin içerisine doldurun ve pişirme kağıdı serili fırın tepsisine yerleştirin.

Bir yandan da ayrı bir tavada tereyağını kızdırıp, ada çayı ile beraber kavurun. Fırın tepsisine yerleştirdiğiniz ekmeğin kapağını kapatın ve ada çaylı tereyağı sosu üzerine gezdirin.

175 derece fırında yaklaşık 15 dakika kadar kontrollü bir şekilde fırında pişirin.

