



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FRENK ÇÖMLEĞİ (ŞANLIURFA)

1 kg. parça et
2 kg. domates
1/2 kg. yeşilbiber
1 Yemek kaşığı Urfa sade yağı
2 Soğan
6-7 Diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz

Domatesler yıkanır, kuşbaşı doğranır.
Soğanlar iri iri doğranır.
Yeşilbiber yıkanır iri iri doğranır.
Sarımsaklar soyulup yıkanır.
Et çömleğe alınır bir su bardağı su ve ölçülü yağ ile hafif pişirilir.
Soğanlar ve yeşil biber çömleğe eklenip kavurmaya devam edilir (10-15 dakika).
Domates ve sarımsak çömleğe eklenip tuz konur.
Fırında suyunu çekinceye kadar 3-4 saat pişirilir.
Sıcak servis yapılır.