



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## FRENK ÇÖMLEĞİ (ŞANLIURFA)

<https://www.urfaurfa.com>

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