



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GERÇEK ET HAŞLAMASI

750 gr kemiksiz dana eti
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı su

Düdüklü tencere ateşe yerleştirilir. Isınınca yumurta büyüklüğünde doğranmış etler konur, 5 dakika kendi halinde kızarınca çevrilir. Diğer yüzü de 5 dakika kızartılır. İnce kıyılmış soğan ve sarımsak ilave edilir. Sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır. Kaynama noktasına gelince ocak kısılır ve 20 dakika pişirilir.