



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GULAŞ

<https://www.sek.com.tr>

250 g kuzu ön kol  
2 adet soğan,ince kıyım  
1 çay kaşığı tatlı toz biber  
Etleri örtecek kadar sebze suyu  
1 yemek kaşığı un  
2 yemek kaşığı su  
30 g SEK Krema  
300 g lahana turşusu (ev yapımı)

Kırmızı toz biber,soğan ve etleri tencereye ekleyin. Kapağı kapalı, 150 dereceye ısıtılmış fırında 40 dk pişirin. Turşuyu bol suda yıkayın ve güvece ekleyin. Etleri örtecek kadar sebze suyu ekleyin. 180 dereceye ısıtılmış fırında 45 dk pişirin. Unu biraz su ile akışkan hale getirin, tereyağını bu karışıma ekleyin ve homojen bir karışım elde edin. Fırından aldığınız sıcak yemeğe karışımı yedirin ve sıcak servis edin.

