



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GULAŞ

Malzemesi

1 kg iri kuşbaşı doğranmış sığır filetosu
3 baş soğan
1,5 çorba kaşığı yağ
2 domates (ya da 1 çorba kaşığı domates salçası)
2 kahve kaşığı kırmızı biber
1 diş sarımsak
1/2 kahve kaşığı kimyon
2 çorba kaşığı sirke
1 çorba kaşığı un
2 adet yeşil biber
Tuz

Bir tencereye yağ, ince halkalar halinde doğranmış soğan ve kuşbaşı etleri koyun. Orta ateşte soğanlar sararıncaya kadar 2-3 dakika kavurun.

Bir bardak sıcak su, ya da et suyu ekleyip, tuz serpiştirerek, hafif ateşte suyunu çekmeye başlayınca kadar pişirin. Etlerin yumuşayıp yumuşatmadığını kontrol edin. Sert buluyorsanız, biraz daha sıcak su ekleyip pişirmeye devam edin.

Etlerin üzerine kabukları soyularak yuvarlak kesilmiş domates, ya da domates salçası, bir kaşık un, ince doğranmış yeşil biber, kıyılmış sarımsak, kimyon ve kırmızı biber koyup, karıştırın ve 1-2 dakika kadar kaynatın.

Bir bardak sıcak su, ya da sıcak et suyu, 2 kaşık sirke ekleyin.

Hafif ateşte 15 dakika daha pişirin.

isterseniz, bir bardak un, 1 yumurta ve 1 çay kaşığı tuzla hazırlanan hamurdan açılan yufkayı, 3-4 santimetrekarelik parçalar halinde kesip, kaynar tuzlu suda haşladıktan sonra, elde ettiğiniz erişteyi yemeğe ilave ederek servis yapabilirsiniz.