



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİ ETİ TERBİYESİ

Malzemeler:

100 gr SİRKE
100 gr ZEYTİNYAĞI
100 gr PORTAKAL SUYU
1 kahve kaşığı HARDAL
1 kahve kaşığı KETÇAP
1 kahve kaşığı PUL BİBER
1 kahve kaşığı KEKİK

Yapılışı:

Etləri harmanlayıp 18 - 24 saat süreyle buz dolabında bırakın.
Olduğu gibi ızgarada pişirin ve piştikten sonra tuzunu ayarlayın.