



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HİNDİ HAŞLAMA

Hindi Kapama  
1 Adet Patates  
1 Adet Havuç  
1 Adet Soğan  
2 Diş Sarımsak  
Tuz  
Karabiber  
1 Adet Limon  
40 Ml Zeytinyağı

Patates, soğan ve havucu iri doğrayın.

Sarımsağı kıyın.

20 ml zeytinyağını bir tavaya alın hindi kapamaların etrafını mühürleyin.

Daha sonra bir tencereye kalan zeytinyağını alın üzerine doğradığınız sebzeleri koyup soteleyin.

Hindileri ekleyin.

Üzerlerini 1 parmak geçecek kadar su ekleyin ve limon sıkın.

Tuz karabiber ekleyip sebzeler pişene kadar 10 dakika kadar pişirin.

