



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İÇ BEZELYE BASTISI

Et biraz yağlıca tarafından tedarik edilerek tencereye kuşbaşı doğranır. Çentilmiş iki üç baş soğanla yağda kavrulur. Ve bu esnada, bir tutam un dahi serpererek karıştırmağa devam edilir. Etlar suyunu çekip kızarmağa yüz tutunca, alttaki ateşi hafifletmelidir.

Dış kabuğundan ayıklanmış iç bezelyeler, tencereye koymalı. Mûnasip miktar taze domates (kış esnasında domates peltesi) koymalı. Tuzunu, biberini, baharatını, dereotunu ve bir kaşık dahi toz şeker katarak hazırlamalı. Sonra, bezelyelerin üstünü örtecek kadar su ilâvesiyle hafif ateşte, ağır ağır pişirmelidir.

---