



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İRMİK PANELİ SEBZELİ NUAR

Elif Korkmazel

4 adet ince dövülmüş nuar

İrmik pane için:

1 çay bardağı irmik

1 çay bardağı un

3 çorba kaşığı yoğurt

1 adet yumurta Garnitür için:

2'şer adet sivri biber, kırmızı biber ve kabak

2-3 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı irmik

Tuz, karabiber, pul biber

Etləri sırasıyla una, yoğurtla çırpılmış yumurtaya ve irmiğe bulayın. Kızgın sıvı yağda önlü arkalı kızartın. Diğer yandan jülyen doğradığınız sebzeleri zeytinyağında beş dakika soteleyin. Üzerine irmik, tuz, karabiber ve pul biber serpin. 2-3 dakika daha soteleyip etle birlikte servis yapın.



Fotoğraf "Elvan Şahin" tarafından gönderildi. 19.07.2014