



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## İSPANYOL USULÜ TÜRLÜ

750 Gram dana eti  
3 Soğan  
2 Havuç  
3 Kabak  
3 Dolmalık wber  
6 Yemek kılığı sade yal  
2 Diş sarımsak,  
Yeteri kadar tuz, biber  
1 Çay kaşığı kekik  
1 Defne yaprağı  
3 Domates

Eti kuşbaşı doğrayın. Soğanları ve kabakları soyun ve dilimler halinde doğrayın. Havuçları da soyarak uzunlamasına bir kaç parçaya kesin, içini temizlediğiniz dolmalık biberleri parçalayın. Eti yağda hafif kızartın. Sarımsakları ezerek ete katın ve birlikte kızartın. Üzerine tuz, biber, kekik serpin ve defne yaprağını da bunlara katın. Hafif ateşte 20 dakika pişirin. Sebzeleri de ete katın ve 20 dakika daha pişirin. Domatesleri üzerlerine kaynar su döktükten sonra soyun. Dört parçaya böldükten sonra en son beş dakikada sebzelere ve ete katın. Tekrar tuz ve biber ekin.