



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

JULYEN SOTE

1 kg kavurmalık et
5-6 Adet yeşil biber
2 Adet soğan
7-8 adet arpacık soğan
3 adet domates
1/2 Çay bardağı margarin
Birer tutam Kimyon, karabiber, kırmızı biber, tuz
3-4 diş sarımsak
1 Yemek kaşığı dolusu domates salçası

Etimizi terbiye etmek için sütü, yağı baharatları, salçayı ve sarımsakları etlerle karıştırıp (2 saat önce yada akşamdan) hazırlayın. Tuzunu, et biraz piştikten sonra ekleyin. Tencereye jülyen doğradığınız etleri bırakın ve arada karıştırın. Et suyunu salacaktır, kısık ateşte pişirin. Kaynar suyu da hazır edin suyunu iyice çekince azar azar (1 su bardağı kadar) ilave edin. Arada karıştırarak 1 saat kadar pişirin. İri doğranmış soğan, biber, domates ve maydanozu hafif tuzlayarak etlere ilave edip 30- 40 dakika daha pişirin (etin pişme durumuna göre). Sıcak sıcak servis edin.

Not: Domateslerden birini halka şeklinde doğrayarak ocağı kapatmadan 10 dk önce koyarak etlerin yanında, bütün olarak servis ederek görünümünü güzelleştirin. Ayrıca ince yeşil biberleride bütün olarak etlerle pişirebilirsiniz.