



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHARLI ET SOTE

700 gr. karnabahar
750 gr. kuzu eti
4 diş ince kıyılmış sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı et suyu
1 çorba kaşığı mısır nişastası
2 çorba kaşığı limon suyu
Yeteri kadar su
Tuz
Karabiber
Pul biber

Eti ince uzun şeritler halinde doğrayıp pul biber ve sarımsakla karıştırın. Çiçeklerine ayrılmış karnabaharı tuzlu suda 5 dakika haşlayıp süzün ve soğuk sudan geçirin. Eti zeytinyağında suyunu salıp çekene kadar soteleyin. Üzerine karnabahar, et suyu, mısır nişastası, limon suyu, tuz ve karabiber ekleyin. Suyunu çekinceye kadar pişirin.