



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KESTANELİ ET

500 gram dana kuşbaşı
2 yemek kaşığı tereyağı
4 adet soğan
250 gram ayıklanmış kestane
1 yemek kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı domates salçası
1 adet kırmızı biber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Etleri yıkayın. Üzerini kapatacak kadar su koyup 35 dakika pişirin. Etleri yağla birlikte tencereye yerleştirin. Pembeleşene kadar kavurun. Soğanları dörde bölüp kestaneleri de bütün olarak etlerin içine atın. Karıştırarak kavurun. Nar gibi kızaran etlerin üzerine soya sosunu, tuzu ve karabiberi ekleyin. Salçayı atıp, karıştırın. Üzerini kapatacak kadar su koyun. İyice pişirin. Kıydığınız kırmızı biberi, pişen kestaneli ete ilave ederek servis yapın.

