



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIŞLIK MENEMEN

Domates
Biber
Kaya tuzu
Cam kavanoz
Çok az sıvıyağ
Çok az şeker

Domatesleri bir güzel yıkayın ve soyun. Ardından doğrayın. Biberleri de minik minik doğrayın. Önce tencerede biberleri yağda bir dakika kavurun. Ardından domatesleri üzerine ekleyin. Kaynayana kadar tencerenin kapağını kapatın. Suyu çekilene kadar bir veya iki saat kaynatın. Kaynadıktan sonra kaya tuzu atın. Çok az şeker atın. Ondan sonra menemeni kavanozlara doldurun ve kapaklarını kapatın. Kavanoz kapaklarını önceden kaynar suda bekletin. Ters çevirip örtüye sarın. Bu şekilde kapaklar daha iyi tutuyor. Ertesi gün tekrar hepsini çevirin. Kışlık menemenler hazır.

