



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KIYMADAN TANTUNİ

250 gr. az yağlı kıyma

2 adet soğan

2 adet domates

Tuz

Piyazı için:

2 adet soğan

Yarım demet maydanoz

Sumak

Pul biber

Tuz

Önce kıyma içine yarım çay bardağı su eklenerek kavrulur. Suyunu çekince içine ince doğradığımız 2 adet soğanı koyalım, tavanın kapağını kapatıp arada karıştırarak soğanı öldürelim. Sonra içine 2 yemek kaşığı kadar sıvı yağ koyalım. 2 dakika böyle karıştırarak kavuralım, sonra tuzunu ekleyelim, domatesleri minik küpler halinde doğrayıp ekleyelim. 2 dakikada böyle çevirelim. İçine biraz da kimyon ve pul biber katalım. Piyazı için soğanları piyazlık doğrayalım. Maydanozu kıyalım. Tuz, sumak ve pul biber ekleyip karıştıralım. Yarım ekmeğin arasını açıp içini çıkaralım önce kıymadan güzelce içine dağıtıp sonra da piyazdan koyalım. Üzerine limon sıkıp yiyelim.

---