



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KOLAY ETLİ MÜLHİYE

Mülhiyeni filizleriyle beyaz yapraklarını koparıp temizce yıkayınız. Ya kuşbaşı eti ya da ince kıyılmış kıymayı, içine soğan çenterek kavurunuz, bir miktar su, tuz, biber ilave ediniz. Ateşe koyarak etler yumuşayınca dek kaynatınız. Bunun üzerine filizleriyle beyaz yapraklarını koparıp temizce yıkamış olduğunuz mülhiyeleri ilave ediniz. Sonra ateşe koyarak pişiriniz.

Not: Mülhiye, ıhlamurgillerden, yaprakları sebze olarak kullanılan bir bitkidir.
