



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ETLİ PIRASA

1 kg. pırasa
1 baş soğan
125 gr. kuşbaşı et
2 çorba kaşığı katı yağ
Yarım bardak su
1 çorba kaşığı domates salçası
Yeterince tuz, karabiber
1 adet havuç

YAPILIŞI:

Tencereye yağ ve ince kıyılmış soğanları koyarız. Soğanlar pembeleşince etimizi ilave ederiz. Et suyunu salıp, çekmeye başlayınca, sulandırılmış domates salçasını koyar 4-5 dakika daha pişiririz.

Öte yandan, pırasaların püsküllü başı ve sararmış yeşil yaprakları kesilip atılır. Dört cm. boyunda doğrarız.

Pırasanın körpe yeşil yapraklarını atmamalı. Besin değeri yüksektir. Kestiğimiz pırasaları bol suda yıkayıp süzeriz. Pişmekte olan etin içine doğranmış havuçlarla birlikte atarız. Önce tencerenin kapağı açık olarak orta ateşte bir süre pişirilir. Tuz, karabiber ve su ilave ettikten sonra tencerenin ağzını kapatır, orta ateşte bir saat pişiririz. Arada bir kapağı açıp kontrol etmeyi unutmayın. Suyunu çekmişse az bir şey sıcak su ilave edin. Sakın kaşıkla karıştırmayın. Pırasaları ezip, dağıtır, şeklini bozarsınız.