



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY TENCERE KEBABI

Koyun budundan 2 kiloluk bir parçayı yumurta büyüklüğünde doğrayınız. Üzerine 1 -2 soğan çentiniz, tuz, biber ve Baharat ekiniz, iyice karıştırıp tencereye koyunuz. Tencerenin içine girebilecek boyda bir kapakla etlerin üstünü örtünüz, orta ateşe oturtunuz. Etlar koyuverdiği suyu çekince, kaynamış ve süzölmüş domates suyunu kapağın kenarından azar azar dökünüz. İyice pişince indiriniz, tabağa boşaltınız.
