



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KURBAN HAŞLAMA

1 gün dolapta bekletilmiş 150 gr et
1/2 domates
6-8 adet mantar
1 orta boy soğan
4 gün kurusu/kuru kayısı
12-14 adet çiğ badem
1 orta boy kabak
Zeytinyağı
1/2 limon kabuğu

Dolapta dinlendirilmiş etinizi haşlayın. Az zeytinyağında önce soğanı ardından bademi 2-3 dakika kavurun, üzerine 6-8 mantarı ve kabağı ilave edin. 3-4 dakika kavurduktan sonra ince dilimlenmiş gün kuruları ile karışımı soteleyin. Soteleme işlemi bittikten sonra karışımın üzerine haşladığınız eti ilave edin. 1 kahve fincanına yakın et suyu ve 1/2 domates rendesini karışıma ilave edip kapağını kapatın. Yaklaşık 6-8 dakika pişirin.

