



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOYUN HAŞLAMA (DİYET)

200 gr et  
1/2 kereviz  
1/2 patates  
1/2 havuç  
1/2 soğan  
2 bardak su  
Tuz

Etin yağı ve sinirleri çıkarıldıktan sonra kemiği ile beraber bir tencereye konur. İçine 2 bardak su atılır ve az ısıllı bir ateşte haşlanır. Sebzeler de ayrıca ayıklanır ve haşlanmış etin bulunduğu tencereye atılır. Ortalama 1 saat kadar tekrar kaynatılır.

Et, sebzelerle beraber ve suyu ile servis yapılır.

Suyu ayrılıp yalnız sebzeler ve et te verilebilir. Su, lapa ya da çorbada kullanılabilir.

---