



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KURULUK TÜRLÜSÜ

1 kase kurutulmuř yeřil fasulye  
6-7 adet kurutulmuř biber  
4 adet kurutulmuř patlıcan  
4 adet kurutulmuř kabak  
4-5 adet kurutulmuř domates  
250 gr kuřbařı et  
1 adet iri kuru sođan  
1 orba kaşığı salça  
1 ay bardağı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru sebzeler yumuşayana dek haşlanır. Tencereye yağ konur. Isınınca ince kıyılmış soğan atılır. Sođan Őeffaflařınca et eklenir. Suyunu bırakıp çekince salça ve tuz ilave edilir. En son haşlanmış kuru sebzeler ve 1,5 su bardağı sıcak su konur, karıştırılır. Kapak kapatılır. Orta ateşte 15 dakika kadar pişirilir.