



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KURU SEBZE TÜRLÜSÜ

Kurutulmuř patlıcan, bamya, yeşil fasulye, domates, biber gibi besinlerden oluşan kuru t rl n n bir kase dolusu bir kaba boşaltın.  zerine sıcak su doldurun. Ardından Bir baş soğanı k p küp kesin.

Tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek soğanları koyun. Kavrulan soğanlara sarımsakları da ekledikten sonra bir çay kaşığı salça koyun. K     bir tencerede 300 gram kuşbaşı kesilmiş kırmızı et koyun üzerine bir tutam tuz ekleyip kaynatın.

Daha sonra soğanların üzerine kurutulmuş sebzelerin suyunu süzüp koyun. Biraz kavurduktan sonra içine toz biber, fesleğen ve kimyon koyun. Ardından pişen etlerin üzerindeki k p    alarak suyunu boşaltın.

Yeni bir su ekleyin. İlk kaynayan su siyah olacağından yemeğin görüntüsünü bozar. İkinci kez su kaynadı ında bu karışımı diğer tencereye koyun. 35 dakika pişirin.

