



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEPSİ (YALOVA)

Yalova Sosyal Bilimler Dergisi

500 gr. kemiksiz kuzu eti
3 diş sarımsak
10 ml. sıvıyağ
3 gr. toz karabiber
8 gr. tuz
30 gr. kuru soğan

Kemiksiz kuzu eti doğrandıktan sonra sıvıyağda bir iki dakika kavrulur.
Sonra üzerine 1,5 -2 litre kadar su ve sarımsaklar ilave edilerek, kaynatılır.
Kısık ateşte 1 saat kaynatılan etler, karabiber ve tuz ilave edilerek 5-10 dakika dinlendirilir.
Sonra içerisindeki parça etler alınarak başka yemeklerde kullanılmak üzere saklanır.
Sadece et suyu olarak tüketilmesinin yanında etli haliyle de akşam yemeklerinde tüketilebilir.