



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEFTUNE

2 orba kaşığı sumak
4 adet biber
750 gr et
4 adet Domates
4 adet patlıcan
1 ay kaşığı tuz
4 diř sarımsak
1 Yemek Kaşığı Sana Klasik

Tencereye sıvı yağ,sana yağ ve et konularak iyice kavrulur.Et iyice kavrulunca üzerini geçecek kadar su konur. Suyunu çekene kadar pişirilir. Daha sonra üzerine küp doğranmış patlıcan, doğranmış biber ve doğranmış domates eklenir. En son üzerine biraz su konularak ısıtılan sumak süzülerek suyu ilave edilir. Tuzu ayarlanarak pişmeye bırakılır. Ocaktan alınmaya yakın sarımsak ezilerek üzerine gezdirilir. Birkaç dakika daha bekletilerek ateşten alınır servis edilir.