



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYANELİ TENCERE KIZARTMASI

Malzemesi: 1 kilo siğir eti, 2 adet soğan, 6 tane yeşil biber, 4 çorba kaşığı margarin yağı, 2 çorba kaşığı un, 1.5 bardak su, 1 demet maydanoz, tuz.

Bir tencereye, az yağlı ve kemiksiz parça etler konur. Üzerine margarin yağı ve doğranmış soğan ve yeşil biber ilave edilir ve ocağa konulur. Etin rengi dönene ve bıraktığı suyu çekene kadar, arada sırada karıştırılır. Un serpilerek pembeleşinceye kadar karıştırılmaya devam edilir. Su ilave edilerek hafif ateş üzerinde pişirilir. Tuz ilave edilir. Suyu azaldıkça birer çorba kaşığı sıcak su konulur ve arasıra tencere silkilir. Piştikten sonra üzerine meyanesi dökülerek servis yapılır.