



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MOLEHIYA

Semra Olca

- 1 kg kurutulmuş molehiya
- ½ kg tavuk ya da kuzu eti
- 1 adet iri soğan
- 1 adet domates
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ

Öncelikle kurutulmuş molehiyalarımızı yıkayıp sonra sıcak suya atıp bekletelim. Su ılıyınca molehiyalarımızı topak topak sıkıp sudan çıkartalım. Bir tencereye yağımızı koyalım, ince kıydığımız soğanlarımızı pembeleşinceye kadar kavuralım. Üzerine salçamızı, küp küp doğradığımız domateslerimizi ve etimizi ilave edip kavuralım. Malzemelerimiz piştikten sonra molehiyalarımızı ekleyip üzerine tuzumuzu ilave edelim ve 10-15 dakika pişmesini bekleyelim.

