



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MOLEHIYA (KIBRIS)

THY Skylife

100 g kurutulmuş molehiya
500 g iri kuşbaşı dana eti
500 g kemikli döş
100 g kuyruk yağı
4 adet limon
2 adet iri soğan
5 [?] 6 diş sarımsak
500 g doğranmış domates
Yarım su bardağı sıvı yağ
Bir tutam tuz

Bir tavada önce dana etlerini, sonra soğan ve sarımsakları sıvı yağ ile kavurun. Ayrı bir tavada döşü kavurun. Döş hariç diğer malzemeleri bir tencereye alıp etlerin üzerini kapatacak kadar su koyun. Etlere pişmesine yakın döşü de ekleyip limon suyunu ekleyin. Kuru molehiyayı ıslatın, sıkın ve tencereye koyun. Ayrı bir tavada domatesleri kavurun, 1 su bardağı su ekleyip suyunu çekince tencereye ekleyin. 1 çay kaşığı tuz koyun. Molehiyaların suyu tamamen çekmeyecek şekilde pişince altını kapatın ve üzerinde zeytinyağı gezdirin.

