



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZ KABUKLU SOS

<https://www.ruhundoysun.com>

- 5 adet Muz kabuğu
- 1 adet Ufak boy kırmızı soğan
- 1 yemek kaşığı Hardal tohumu
- 1 yemek kaşığı Kişniş tohumu
- 2 yemek kaşığı Tereyağ
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2 adet Kurutulmuş kırmızı acı biber
- 1/2 tatlı kaşığı Tarçın
- 1/4 tatlı kaşığı Karanfil
- 4 adet Kakule
- 1 adet Yıldız anason
- 2 adet Kapy biber
- 2 adet Portakalın suyu
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 1 yemek kaşığı Şeker
- 1 parmak büyüklüğünde Zencefil

Muz kabuklarını iyice yıkayın, kaynar suda 10 dakika haşlayıp suyunu süzün. Ufak doğrayıp kenara alın. Soğanı ufak ufak doğrayın. Tencerede hardal ve kişniş tohumlarını kavurun. Tereyağı ve zeytinyağını ekleyip karıştırın. Soğanı da ekleyip 2-3 dakika pişirin. İçine zencefil rendeleysin, biberleri ufalayın ve tüm baharatları ekleyip karıştırın. Kapy biberleri ufak doğrayın ve muz kabuklarını ile birlikte tencereye ilave edip karıştırın. Portakal suyunu, tuz ve şekerini ekleyin ve 20-25 dakika arada karıştırarak pişirin.

