



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI ET BUĞULAMA

750 gram kuzu eti (kemiksiz)
2 adet soğan
3 adet domates
2 adet sivri biber
Maydanoz
Tuz
Karabiber
Yarım bardak ayçiçek yağı
10 diş sarımsak

Etlere kuşbaşı doğrayıp tencereye koyun. Soğanı, domatesi, biberi, sarımsağı, sıvı yağın hepsini beraber karıştırın. Uzununu da koyun ve altını hafif yakın. Ağızını iyice kapatın. (Mümkünse tencerenin ağızını alüminyum kâğıtla iyice kapatın) ve 1,5 saat karıştırmadan arada bir tencereyi sallayarak pişirin ve sıcak servis yapın. Pilavla ve güzel bir yeşil salatayla servis yapın.