



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZE PÜRELİ HAŞLAMA ET

400 gr. antrikot  
150 gr. brokoli  
400 gr. ıspanak  
1/2 demet taze nane  
2 orba kaşığı tereyağı  
1 adet sođan  
3 diř sarımsak  
Tuz  
Karabiber  
Maydanoz

Etlerin zerine tuz ve karabiber serpin, iri doğranmış soğanları ve tereyağını ekleyin. Çok az su ilave edin. Kısık ateşte, kendi buharında pişmesini sağlayın. İnce kıyılmış ıspanak ve çiçeklerine ayrılmış brokoliyi az suda haşlayın. İçine maydanoz ekleyip robotta ekin. Eti, preyle servis yapın.