



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZELİ AŞ

Malzemeler:

Yarım kilo kemikli kuzu eti
1 ay bardağı yeşil mercimek
1 ay bardağı kalın bulgur
250 gram yeşil fasulye
1 adet patates
1 adet soğan
3 adet domates
1 yemek kaşığı salça
3 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı kuru nane
Üzerini örtecek kadar sıcak su
Yeteri kadar kırmızı pul biber tuz

Hazırlanışı:

Kuzu etini yıkayıp tencereye alın. Suyunu çekip kavrulunca bir yemek kaşığı tereyağı ve kıyılmış soğanı ekleyip kavurun. Yıkamış mercimeği biraz suda bekletin. Fasulyeyi ayıklayıp enine ince doğrayın. Patatesi soyup minik küp şeklinde kıyın. Küp şeklinde doğranmış domates ve salçayı ete ekleyip kavrulunca üzerine fasulye, mercimek, bulgur ve patatesi ekleyin. Tuz ve kırmızı pul biber ilave edin. Üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyip pişmeye bırakın. Etler yumuşayıp sebzeler pişince ateşten alın. Üzerine tereyağında kızdırılmış nane gezdirip servise sunun. Bu yemeğin özelliğı çorba ve yemek arasındır. Hafif sulu olarak pişirilir.