



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ET KIZARTMA

Parçalara bölünmüş 1 kilo koyun etini bir tencerede, 1 çorba kaşığı yağda, 2 baş soğanla birlikte kızartın. Et, suyunu çekince biraz un katıp biraz daha döndürün. 1 çorba kaşığı salça, biraz tuz, 3 bardak da su ekleyip et yumuşayıncaya kadar pişirin. 4 havuç, 6 patates, 2 kerevizi küçük parçalar halinde doğrayıp kızartın. Pişmek üzere olan eti bir tepsiye koyun, kena rına kızarmış sebzeleri dizin. Ağır ateşte pişirmeye devam edin.