



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ET

1 kg. kuşbaşı et
2'şer adet kabak ve havuç
3 adet domates
1 adet kırmızı biber
3 adet sivri biber
150 gr. mantar
4 dal taze soğan
4 diş sarımsak
3 orba kaşığı sıvı yağ
1 ay bardağı su
Tuz
Karabiber
Pul biber

Etı suyunu salıp çekene kadar pişirin. İçine iri iri doğranmış kabak, havuç, domates, kırmızı ve sivri biber, kıyılmış mantar ile verev doğranmış taze soğan ve sarımsak ilave edin. Üzerine sıvı yağ ve suyu ekleyip baharatları katın. Kısık ateşte, kapağı kapalı olarak et ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin.