



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ET SARMA

4 adet ince dövülmüş antrkot
150 gram brokoli
4 adet taze soğan
3 havuç
2 kabak
2 çorba kaşığı tereyağı
2 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
Tuz, karabiber
Maydanoz

Dövülmüş etleri tuzlayıp biberleyin ve her birinin ortasına bir taze soğan ve ince dilimlenmiş kabak havuç koyup sarın. İple bağlayın ya da kürdanla sabitleyin. Bir tencerenin dibine irice doğranmış soğanları dizin. Üzerine de tuz, karabiberi defneyaprağını ilave edip iri parçalar halinde doğrayıp sebzelerle birlikte tenceredeki etlerin üzerine ekleyin. Çok az su ilave edin. Tereyağı parçalarını da üzerine ekleyip kapağını kapatın. Çok kısık ateşte haşlama yapar gibi kendi buharında pişmesini sağlayın.

Not: İstenirse sebzeler ayrı bir yerde haşlanır, et ayrı bir yerde kısık ateşte pişer, hangisini isterseniz. Hafif yağsız sağlıklı bir yemek olacaktır her iki türlü de.
