



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ ET SOTE

2 diş sarımsak  
1 soğan  
1 yemek kaşığı tereyağı  
400 g jülyen bonfile  
1 kırmızı dolmalık biber  
1 sarı dolmalık biber  
1 yeşil dolmalık biber  
1 havuç  
10 mantar  
Tuz  
Karabiber  
Yarım demet kıyılmış maydanoz

Piyazlık doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsağı tereyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Etleri ilave edip renkleri hafif dönünceye kadar sotelemeye devam edin. İri doğradığınız biberler ve havucu ilave edip sebzeler hafif yumuşayınca kadar soteleyin. İri doğradığınız mantarları ilave edip tuz ve baharatlarla tatlandırın. Etler tamamen yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirin. Kıyılmış maydanozu ilave edip ocaktan alın. Sıcak servis yapın.

