



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ET SOTE

500 gr. kuşbaşı et
1 çay bardağı su
1 çorba kaşığı zeytinyağı
5 adet çarliston biber
2 adet kırmızı biber
2 diş kıyılmış sarımsak
2 adet soğan
Tuz
Karabiber
Pul biber

Etin üzerine suyu ekleyin ve kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Üzerine zeytinyağını ekleyip bir-iki dakika kavurun. Jülyen doğranmış biberleri ekleyip kavurmaya devam edin. Sarımsağı ve piyazlık doğranmış soğanı katın. Bir-iki dakika daha kavurarak baharatları ekleyin ve ocaktan alın.

