



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ HAŞLAMA ET

700 gram kemikli et  
3 adet patates  
2 adet havuç  
2 adet kabak  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 kuru soğan  
5 diş sarımsak  
Yarım demet taze nane  
2 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz  
Karabiber  
Maydanoz

Derin bir tencerenin altına eti yerleştirin. Üzerine de tuz, karabiber ve defneyaprığını ilave edin. Soğanı iri parçalara bölüp etin içine ekleyin. Çok az su ilave edin. Tereyağı parçalarını da üzerine ekleyip kapağını kapatın. Çok kısık ateşte haşlama yapar gibi kendi buharında pişmesini sağlayın. Etləri iyice pişince tencereden alın. Sebzeleri de sebze soyacağı ile ince ince dilimleyip kaynayan tuzlu suda haşlayıp hazırlayın. Hafif yağsız sağlıklı bir yemek olacaktır. İsteyen üzerine çok az zeytinyağı gezdirebilir.

