



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ HAŞLAMA ET

400 gram antrkot  
150 gram brokoli  
1 havuç  
1 kabak  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 beyaz soğan  
3 diş sarımsak  
Tuz, karabiber,  
Maydanoz

Derin bir tencerenin altına etleri dizin. Üzerine de tuz, karabiber, defneyaprağını ilave edin. Soğanı iri parçalar halinde doğrayıp sebzelerle birlikte 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. İstenirse sebzeleri ayrı bir yerde, eti de ayrı bir yerde kısık ateşte pişirebilirsiniz.