



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HİNDİ BUDU

6 kişilik

Her biri 600 g ağırlığında 2 üst but,

2 yemek kaşığı bal,

akbiber,

1 tutam kişniş,

40 g tereyağı,

400 ml tavuk suyu (komprime),

1 diş sarımsak,

300 g yeşil soğan,

500 g küçük boy havuç,

250 g kabak

Butlan yıkayın ve mutfak havlusu ile kurulayın. Butları balda 1 saat terbiye edin. Terbiyeyi bir kaptan toplayın. Butlara biber ve kişniş sürün. Tereyağını bir kızartma tenceresinde kızdırın, butları kızartın, tavuk suyunu, dövülmüş sarımsağı ve terbiyeyi ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın, eti 1 saat pişirin. Bu arada sebzeleri yıkayıp şerit halinde doğrayın. Pişme süresinin 45. dakikasında havuçları ve soğanları, 50. dakikada kabakları katın. Eti çıkarın ve dilimleyin, sebzeler ve fırın patates ile sofraya getirin.