



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## SEBZELİ HİNDİ HAŞLAMA

3 adet hindi göğsü  
4adet küçük havuç  
4 adet patates  
1 adet soğan  
2 adet kırmızıbiber  
1 adet kabak  
2 adet yeşil dolmalık biber  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
3-4 su bardağı su  
Tuz, karabiber, kimyon, pulbiber

Hindi göğüs etlerini tüm olarak tencereye koyun. Üzerine bütün olarak havuç ve patatesleri de koyun. Küçük havuç bulamazsınız büyük boy havucu irice doğrayın. Yarım ay şeklinde doğranmış soğan, halka halka doğranmış dolmalık biber ve kabakları da tencereye ilave edin. Zeytinyağı, su ve baharatları da ekleyip pişirin. Sebzeli hindiyi pişirirken düdüklü tencere kullanıyorsanız 10-15 dakika, normal tencere kullanıyorsanız 30 dakika pişirmelisiniz.