



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KAVURMA

Malzemeler;

- 500 gr kavurmalık et
- 1 büyük boy soğan
- 2 adet yeşil biber
- 2-3 diş sarımsak
- 3-4 adet kırmızı domates (ben 300 gr kadar doğranmış konserve domates kullandım)
- tuz, karabiber, kırmızı biber

Yapılışı;

- Kuşbaşı doğradığınız etlerinizi 1-2 kaşık sıvı yağda kavurun. Etlerin rengi dönüp suyunu çekene kadar kavurun.
- Ufak ufak doğanmış biber ve soğanları ekleyin. 5-6 dk kadar kavurun. Doğanmış domateslerinizi ilave edin .
- Tuzunu ve biberini ayarlayın. Arzuınıza göre baharat ekleyebilirsiniz.
- Domateslerde iyice pişince altını kapatın.