



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELI SAC KAVURMA

MALZEMELER :

½ kg kırmızı yağsız kuş başı et
2 baş soğan
2 diş sarımsak
1 adet havuç
1 su bardağı sıvı yağ
2 domates
1 adet patlıcan
2 adet patates

HAZIRLANIŞI

Önce soğanları yağda pembeleşinceye kadar kavurun, hemen ardından etleri de kavurun sonra sebzeleri ekleyin ve kavurma işlemi bitince 1 bardak salçalı su ilave edin yalnız salçalı suya bir çay bardağı süt ilave edilirse daha lezzetli olur.