



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TİRİT

Malzemeler:

3 adet orta büyüklükte patates,
1 adet orta büyüklükte havuç,
2 adet orta büyüklükte kuru soğan,
250 gram yağsız dana kıyma,
4 diş soyulmuş sarımsak,
1 adet orta boy domates,
yarım demet temizlenmiş ve ayıklanmış maydanoz,
1 yemek kaşığı domates salçası,
1 kahve fincanı sıvıyağ veya zeytinyağı,
350 gram yoğurt,
2 adet dilimlenmiş bayat ekmek,
yeteri kadar tuz,
istediğiniz oranda karabiber.

Hazırlanışı:

Dilimlenmiş bayat ekmekleri lokma büyüklüğünde küpler halinde kesip, fırında fazla kurutmadan hafifçe kızartalım. Uygun büyüklükte bir tencereye sıvıyağı veya zeytinyağını alıp küp şeklinde doğranmış soğanı ekleyerek pembeleşene kadar kavuralım. Kıymayı ekledikten sonra 2-3 dakika daha kavuralım. Nohut iriliğinde doğranmış havucu ekleyip yarım dakika kadar daha kavurmaya devam edelim. Rendelenmiş domatesi ekleyip suyu çekilene kadar (1-2 dakika) kavurarak domates salçasını da ekleyelim. Tencerenin içinde 2-3 kez çevirdikten sonra nohut iriliğinde doğranmış patatesleri, yeteri kadar tuzu ve karabiberi koyalım. Sebzelerin üzerini 2 parmak aşacak kadar sıcak su ilave edelim. Hafif ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirelim. Tiridi ocağın üstünden indirip ılıklaşmasını bekleyelim. Kızarmış ekmek parçalarını servisten önce tabaklara alalım. Üzerine ılıttığımız tiridi gezdirelim. Sarımsaklı yoğurdu, tiridin üzerine gezdirip, kıyılmış maydanoz yaprakları serpererek servise sunalım.