



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ YAHNİ

1 kg koyun eti parçalar halinde bölünmüş
2 çorba kaşığı yağ
3 domates
20 tane küçük soğan
150 gr taze fasulye
1 patlıcan
2 dolmalık biber
Biraz bamya
2 bardak su

Yağ, etler, soğanlar ve bir miktar tuz tencereye konulur. Arada bir karıştırılarak etler suyunu çekinceye kadar karıştırılır. Sebzeler ayıklanıp, doğranarak etin içine atılır. 5 dakika daha kaynatıldıktan sonra 1 - 2 bardak sıcak su katılır. Etler yumuşayınca kadar orta harlı ateşte pişirilir. Bamya ayıklandıktan sonra, üstüne bir çorba kaşığı tuz serpilir, 1 fincan sirke döküp yarım saat dinlendirilir. Sonra bol su ile çalkalanır. Tenceredeki etlerle, öteki sebzeler yumuşadıktan sonra bamyalar atılır.