



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIĞIR HAŞLAMA (DİYET)

200 gr kemikli siğır eti

1/2 kereviz

1/2 patates

1/2 havuç

Yarım soğan

2 bardak su

Tuz

Etin yağı ve sinirleri çıkarıldıktan sonra kemiğı ile beraber bir tencereye konur. İçine 2 bardak su atılır ve az ısıllı bir ateşte haşlanır. Sebzeler de ayrıca ayıklanır ve haşlanmış etin bulunduğı tencereye atılır. Ortalama 1 saat kadar tekrar kaynatılır.

Et, sebzelerle beraber ve suyu ile servis yapılır.

Not: Suyu ayrılıp yalnız sebzeler ve et de verilebilir. Su, lapa ya da çorbada kullanılabilir.