



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU MARİNE DANA KUŞBAŞI

<https://migros.com.tr>

500 gr. soslu marine kuşbaşı
4 diş sarımsak
2 çorba kaşığı sıvıyağ
3 adet renkli dolmalık biber
2 adet küp doğranmış kabak
6 adet kare doğranmış yeşil soğan
1 çay bardağı ılık su

1. Dökme veya seramik tavayı kızdırın.
2. Sıvı yağı, etlerini ve sarımsağı koyup 15 dakika kadar kavurarak pişirin.
3. Ilık suyu ilave edip 5 dakika daha etleri kavurun.
4. Doğranmış sebzeleri sırası ile dolmalık biber, kabak, yeşil soğanı ete ilave edip 10 dakika kadar karıştırmaya devam edin.
5. Sürekli kavurarak hazırladığınız yemeğiniz hazır.

