



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜLBİYE

2 Yemek Kaşığı margarin
350 gr arpacık soğan
1 Çorba Kaşığı salça
Kimyon
Tuz
Karabiber
350 gr kuşbaşı dana eti
0,5 Demet dereotu
1,5 Su Bardağı nohut
8 Diş sarımsak

Tencereye margarini alıp eritelim. Etleri ekleyelim ve suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Arpacık soğanları ve sarımsakları doğramadan ekleyerek, soğanlar şeffaflaşana dek arada bir karıştırarak kavurmaya devam edelim. Salçayı ekleyip 1-2 dakika daha kavuralım. Tuzu, baharatları, haşlanmış nohutları, etlerin ve sebzelerin üzerini hafifçe aşacak kadar sıcak suyu ekleyerek ağır ateşte etler ve sebzeler yumuşayana dek pişirelim. Arzuya göre üzerine kıyılmış dereotu serpererek servis yapalım.

