



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜLBIYE

1/2 kg. dana kuşbaşı
8-10 adet arpacık soğan
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 kaşık salça
1 tatlı kaşığı kimyon
2 yemek kaşığı margarin
Tuz

Tencereye biraz sıvıyağ koyup eti ekliyoruz, kısık ateşte kapağı kapalı olarak suyunu salana kadar bekletiyoruz. Suyunu salınca 2 kaşık sana margarini ekliyoruz. Soğanlarımızı ekleyip biraz daha kapağı kapalı olarak kavuruyoruz.

Tuzu ekliyoruz. Salçayı ekliyoruz. Suyunu çekince kimyonu ve haşlanmış nohutu ekleyip suyunu koyuyoruz. Etler pişene kadar ocakta bırakıyoruz. Yine kısık ateşte.