



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TACO SANDVIÇ

- 4 adet taco
- 200 gr çekilmiş dana kıyması
- 300 gr kırmızı barbunya
- 1 adet taze soğan
- 1 çorba kaşığı margarin
- 2 adet domates
- 1 adet sivri biber
- 1 çorba kaşığı kimyon, yeni bahar, pul biber, karabiber, kırmızı toz biber
- 4 adet yeşil salata yaprakları

Taze soğanı ince doğrayıp tavada margarinle soteleyin ve kıymayı ilave ederek kavurun. Çekirdekleri alınıp küp doğranmış domatesleri ve ince doğranmış sivri biberi ilave ederek 3 dakika daha soteleyin. Tüm baharatları karıştırarak hazırladığınız taco baharatını da ilave edin. Hafifçe haşladığınız barbunyaları yıkayarak, tuz ve karabiber ekleyip karışıma ilave edin. Barbunyalar buruşuncaya kadar pişirin. Barbunya ve kıymaları hazır taco içinde doğranmış yeşil salata yaprakları ile servis edin.

