



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA ET

500 gram yağsız kemiksiz et

1 kabak

1 soğan

1 çay bardağı zeytinyağı

1 kırmızıbiber

2 sivri biber

3 diş sarımsak

Kızdırılmış tencerede eti hiç su koymadan 5 dakika kadar kavurun. Üzerine zeytinyağını ekleyip kavurmaya devam edin. Daha sonra irice doğranmış kırmızıbiberi, yeşilbiberi ve ince doğranmış kabağı ilave edin. Ezilmiş sarımsak, yarım ay şeklinde doğranmış soğanı da üzerine yerleştirdikten sonra kapağını kapatıp yine hiç su koymadan kısık ateşte 35 dakika pişmeye bırakın.