



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ ET

500 gram kuşbaşı et
1 çay bardağı zeytinyağı
1 soğanın suyu
1 limonun suyu
4 diş sarımsak
20 sivri biber
2 domates
Tuz
Karabiber

Etleri derin bir kaba koyun. Üzerine yağ, soğan suyu, limon suyu, ezilmiş sarımsak ve baharatı ekleyip karıştırın. Bu karışımı 3 saat kadar bekletin. Daha sonra bir güveç kabının içine etleri ve üzerine irice doğranmış biberleri, domatesleri, istenirse soğanı yerleştirin. Kapağını kapatıp fırında 200 derecede 1,5 saat kadar pişirin. Servis tabağına ters çevirip sıcak sıcak servis yapın. Üzerini minik domateslerle süsleyip ikram edin.