



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TORBADA TÜRLÜ

yarım kilogram kuşbaşı et
1 adet orta boy kabak
1 adet orta boy patlıcan
2 adet orta boy domates
4 adet yeşil sivribiber
15 adet taze fasulye
2 adet orta boy soğan
4 diş sarımsak
1 kahve fincanı sıvıyağ
yeterince tuz
karabiber
kimyon

Kabukları aralıklı soyulmuş patlıcanları ve soyulmuş kabakları kuşbaşı iriliğinde doğrayalım. Biberleri 1 santim aralıklı doğrayalım. Fasulyeleri üçe bölelim. Soğanları küp şeklinde, domatesleri kuşbaşı iriliğinde doğrayalım. Sarımsakların kabuklarını soyalım. Sebzeleri bir kabın içine alarak içine tuzu, karabiberi, kimyonu, sıvıyağı ve kuşbaşı etleri ekleyip karıştıralım. Fırın torbasına 1 tatlı kaşığı un ekleyip çalkalayalım. Hazır olan malzemeyi torbaya doldurup, ağzını kendi teli ile bağlayarak, fırın kabına yatık olarak yerleştirelim. Torbanın üzerinden bıçak ucu ile bir delik açalım. Yemeği, önceden ısıtılmış 220 dereceli fırında pişirerek, ılık durumdayken servise sunalım.