



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TÜRLÜ

<https://www.acunn.com>

300 gram dana kuşbaşı et
1 adet soğan
2 adet patlıcan
2 adet kabak
250 gram taze fasulye
3-4 tane patates (boyutuna göre)
1 adet kırmızı biber
1 adet yeşil biber
3-4 diş sarımsak
3-4 tane domates
4-5 yemek kaşığı sıvıyağ
Tuz, kimyon, karabiber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1-2 bardak su (bardak ölçüsü 200 ml)

Uygun bir tencereyi ocağa alalım.

Tencerenin altını açıp ısınmasını sağladıktan sonra etleri tencereye alın. Etləri suyunu çekene kadar pişirin. Daha sonra sıvıyağı ve soğanları tencereye alalım. Soğanları yaklaşık 2 dakika kavuralım.

1 kırmızı ve 1 yeşil biberi ekleyerek kavurmaya devam edelim.

3-4 diş sarımsağı ekleyelim.

1 yemek kaşığı domates, 1 yemek kaşığı biber salçasını ekleyelim ve kokusunu çıkana kadar birlikte malzemelerimizi kavuralım.

3- 4 tane patates, 2 kabak ve yeşil fasulyeyi ekleyelim. Biraz karıştırıp harmanlayalım ve yaklaşık 2 dakika kavuralım.

Daha sonra patlıcanı ve son olarak da domatesleri ekleyelim.

Tuz, kimyon ve karabiberi ekleyip tüm sebzeleri son kez karıştıralım.

Suyunu ekleyelim.

Tencerenin kapağını kapatarak kısık/orta ateşe alalım.

Kontrollü bir şekilde yaklaşık 40 dakika pişirelim.



