



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YAZ TÜRLÜSÜ

### Malzeme:

250 gr. kuşbaşı kuzu veya piliç eti  
2 orta boy patlıcan  
2 orta boy sakız kabağı  
250 gr. bamya  
100 gr. fasulye  
2 çorba kaşığı tereyağı veya 1 çay bardağı zeytinyağı  
2 orta boy domates  
3 orta boy soğan  
1 çay kaşığı karabiber  
Tuz  
1 limon suyu

### Yapılışı:

Sebzeleri ayıklayıp yıkayın. Doğrayıp hepsini su dolu bir kaba koyun. Bir tencerede yağı eritip ince ince doğradığınız soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Kuşbaşı etleri tencereye ilâve edip kavurun. Domatesleri rendeleyip tencereye katın. 1 bardak su ilâvesiyle etleri kısık ateşte iyice pişirin. Biberleri ince ince kıyın, tencereye katın. Bamyaları ayıklayıp limonlu suda bekletin. Doğradığınız sebzeleri tencereye koyup karıştırın. Bamyaların suyunu süzüp tencereye ilâve edin. Tuzunu katıp bir kere tencereyi alt üst edin. Sebzeler suyunu çekince yeterince su ilâvesiyle sebzeleri kısık ateşte pişirin.