



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YAZ TÜRLÜSÜ

Patlıcan, fasulye, asmakabağı, bamya, domates ve yeşil biberi ayrı ayıklayınız, doğrayınız (bamyaya hariç), yıkayıp süzünüz, tencereye koyunuz (patlıcanı yağda biraz öldürünüz). Koyun etini ufak ufak doğrayınız, tavada tereyağı ile 20 dakika kadar kavurup, tuz, biber ekiniz. Kararında su ya da etsuyu koyunuz, kapayıp orta ateşte pişiriniz.

Not: Kuzu, piliç, bir yıllık tavuk yağdan geçirilmeyerek sebzelerin içine konursa, hep beraber pişer ve yemek daha lezzetli ve hafif olur. Kart tavuk, dana ve koyun eti yağda kızartılmadan konursa sebzeler daha önce pişer, etler çiğ kalır. Etler pişinceye dek sebzeler ezilir, dağılır, yemek bozulur.
