



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZ TÜRLÜSÜ

300 gram kuşbaşı et
3 patlıcan
300 gram fasulye
150 gram bamya
4 kabak
4 domates
3 baş soğan
3 kaşıık margarin
Karabiber
Tuz

Yaz mevsiminin en güzel yemeklerinden biri olan trly pişirmek için üç baş soğanı doğrayarak üç kaşıık margarinde kavurmaya başlayın. Soğanlar pembeleşmeye başlayınca kuşbaşı doğranmış etleri ekleyin. Alaca soyacağımız patlıcanları, kabakları, fasulyeyi koyun. Bunların zerine kabuklarını çıkaracağınız domatesleri doğrayın. Tuz ve biber serptikten sonra dört bardak su koyun ve bamyaları ilâve edin. Etler iyice pişinceye kadar harlı ateşte bırakın. Sonra altını söndürüp yarım saat kadar dinlendirin ve servis yapın.