



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZ TÜRLÜSÜ

Aye Tter

500 gram kubaı et
2 orta boy patlıcan
2 orta boy patates
1 orta boy kabak
2 su bardađı YONCA domates rendesi
100 gram bamya
250 gram taze fasulye
1 ba sođan
3-4 yeşil sivribiber
yarım çorba kaığı tuz
1 kahve fincanı YONCA mısır yağı
1 tatlı kaığı YONCA sarımsak ezmesi

İnce kıyılmış soğan, mısır yağı ve eti tencereye koyun. Et bıraktığı suyu çekinceye kadar ateşte soteleyin. Sarımsak ezmesi, domates ve 2 su bardağı sıcak su ilave edip, hafif hararetli ısıda etleri 20 dakika pişirin. Etin pimesine yakın sebzeleri yıkayıp ayıklayın. Ete tuz ilave ettikten sonra sıra ile pişirme derecesine göre fasulye, bamya, kubaı doğranmış patlıcan, kabak ve patatesi ilave edin. Sebzeler yumuayınca kadar pişirin. Sade pilavla servis yapın.