



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YAZ TÜRLÜSÜ

250 gr. patlıcan  
250 gr. asma kabađı  
250 gr. bamyacı  
100 gr. fasülye  
250 gr. koyun eti (kuşbaşı veya piliç)  
tuz  
1 kahve kaşığı biber  
1,5 çorba kaşığı yağ  
2 tane domates  
1 tane sođan

Sebzeleri ayıklayıp yıkayınız. Doğrayınız. Hepsini tencereye koyunuz. Diđer tarafta etleri yağ ve soğan ile 10 dakika kavurunuz. Bunları da sebze tenceresine koyunuz. Domatesleri rendeleyiniz. Üzerini örtecek kadar su ile orta sıcaklıkta 10 dakika pişiriniz. Sonra ayıklanmış ve yıkanmış bamyaları ilâve ediniz. Yağı ile kalana kadar pişiriniz.