



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ TÜRLÜSÜ

3 Yemek Kaşığı Sana Mutlu Aile

4 Adet kabak

TUZ

KARABİBER

300 gr kuşbaşı et

3 Adet patates

150 gr bamya

3 Adet soęan

300 gr taze fasulye

4 Adet Domates

3 Adet patlıcan

Üç baş soğanı doğrayarak üç kaşığ margarinde kavurmaya başılayın. Soęanlar pembeleşmeye başılayınca kuşbaşı doğranmış etleri ekleyin. Alaca soyacağınız patlıcanları, kabakları, fasulyeyi koyun. Bunların zerine kabuklarını çıkaracağınız domatesleri doğrayın. Tuz ve biber serptikten sonra dört bardak su koyun ve bamyaları ilve edin. Etler iyice pişinceye kadar harlı ateşte bırakın. Sonra altını söndürüp yarım saat kadar dinlendirin ve servis yapın.