



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevezı Lezzetler Mutluluklar Diler

YAZ TÜRLÜSÜ



350 gram kuşbaşı et
2 adet kuru soğan
30-35 adet taze fasulye
2 adet patates
2 adet patlıcan
2 adet kabak
2 adet dolma biberi
3 adet domates
1 ay bardağı ayçiçek yağı
tuz

- # Öncelikle patlıcan ubuklu soyulur. Kuşbaşı doğranır, tuzlu suya ıslatılır, yarım saat bekletilir.
- # Fasulyelerin kılçıkları alınır, 2-3 parçaya bölünür. Kabak ve patates de kuşbaşı Őeklinde doğranır.
- # Kuru soğan ince kıyılır, domatesin kabukları soyulur, ufak küp Őeklinde doğranır.
- # Biberlerin tohumları çıkarılır, biraz iri doğranır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca soğan atılır, pembeleştirilir, et eklenir, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur.
- # Sertlik derecesine göre beşer dakika ara ile; fasulye, biber, patates, kabak ve patlıcan atılır.
- # En son domates ve tuz ilave edilir, tencerenin kapağı kapatılır, 30-35 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu tarifte özellikle su kullanılmamıştır, domatesin suyundan yararlanılmıştır.