



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Ətli Kök Otu

Etlı Semizotu



1 kq. Təzə kök otu
200 qr. Dana quşbaşı ət
1 Ədəd yekə soğan
1 Ədəd yetişmiş pamidor
2 Yemək qaşığı düyü
2,5 Stəkan su
1 Çay qaşığı duz
1 Armud stəkan duru yağ
1 Yemək qaşığı tamat

- # Soğan yeməlik doğranır, pəmbələşincə üzərinə quşbaşı ət əlavə olunur.
- # Ət suyunu sovurunca əvvəlcə tamat, sonra rəndələnmiş pamidor qoyulur. Pamidor bişincə də yıxanmış doğranmış kök otu əlavə edilir.
- # Kök otu 10 dəqiqə qədər su qoymadan bişirilir. Düyü, isti su, duz əlavə olunub 20 dəqiqə qədər orta atəşdə bişirilir.
- # İsti olaraq xidmət edilir.

Not: Eyni ölçülər istifadə edərək ispanaq da bu şəkildə bişirilir. (Ot yeməklərini hazırlarkən xaşlamaq vitamin dəyərini öldürür).