



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

ETLİ BEZELYE



1 Kg. taze bezelye
250 gr. kuşbaşı et
6  orba kaşığı sıvıyağ
2  det kuru soğan
2  det domates
Yarım tatlı kaşığı tuz
3 Su bardađı su
1  orba kaşığı salça

- # Bezelyeler tanelere ayrılır.
- # Kuşbaşı doğranmış et sıvı yağda kavrulur, et suyunu salıp çekince, yemeklik doğranmış soğan ilave edilir ve beraber çevrilir.
- # Etl , soğanlı karışıma önce salça sonra, rendelenmiş domates konur, domates 5 dakika pişirilir.
- # Bu karışıma bezelye eklenir, hiç su eklemeden 15 dakika pişirilir.
- # En son sıcak su ve tuz eklenip 40 dakika daha piřirilir.
- # Sıcak servis yapılır.

Not: Bu yemek bazı kaynaklarda önce bezelyenin haşlanmasıyla hazırlanır, ancak bu işlem bezelyenin vitamin değerinin kaybına neden olur.