



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

##   LE P LAVI



250 gr ku ba ı et  
2 adet orta boy patates  
2 adet orta boy kuru soğan  
1 kase piavlık bulgur  
1  ay ka ı ı karabiber  
2  ay ka ı ı tuz  
2  orba ka ı ı tereyağı  
2 kase su

- # Etler ku ba ından biraz küçük doğranır. So anlar ince ince kıyılır. Patatesler k  p k  p dilimlenir.
- # Tencereye tereyağı bırakılır, ateşe yerleştirilir, eriyince soğan katılır,  effa la ana kadar kavrulur.
- # Etler atılır, suyunu bırakana kadar çevrilir, patatesler ilave edilir, 10 dakika kadar kavrulur.
- # Yık n m   bulgur, tuz ve karabiber katılır. Bir kaç tur çevrilir. Soğuk su eklenir, kapak kapatılır.
- # Kayanama noktasına gelince ateş kısılr, 10 dakika pişirilir
- # Süre sonunda ateş kapatılır. Kapak ve tencere arasına kağıt havlu konur. 20 dakika dinlendirilir.
- # Servisten hemen önce alt-üst ederek kar  tırılır ve servise sunulur.

Not:   le, piriç ve bulgur lapası anlamındadır.