



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

KIYMALI BEZELYE



1 kg taze i  bezelye
250 gr kıyma
1 adet büyük kuru soğan
3 adet sivri biber
3 adet domates
1  ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım su badağı su

- # D d kl  tencere orta ateşe oturtulur. Sıvıyağ ve ince kıyılmış soğan atılır.
- # Soğan pembeleşince kıyma ilave edilir, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur.
- # Tohumları çıkarılmış, küçük doğranmış biberler ilave edilir. Biber solana kadar pişirilir.
- # Sonra k p küp doğranmış domates ve tuz katılır. Domates şeklini kaybedince bezelye konur. Bir kaç dakika çevrilir.
- # Son olarak sıcak su ilave edilir. D d kl n n kapağı kapatılır.
- # Buhar çıktıktan sonra ateş kısılr ve 8 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu yemek normal tencerede pişirilecekse bezelye ilave edildikten sonra 45 dakika pişirilir.