



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

## TEPSİ ETİ



Yarım kilo az yağlı kıyma  
2 adet kuru soğan  
4 diş sarımsak  
2 adet domates  
1 adet kırmızı biber  
2 adet sivri biber  
15-20 dal maydanoz  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı yenibahar  
1 çay kaşığı tarçın

- # Kuru soğan, biber, domates ve sarımsak blenderden geçirilir. (Bıçakla da çok ince kıyılabilir.)
- # Sonra yoğurma kabına aktarılır. Üzerine kıyma, ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, yenibahar ve tarçın eklenir.
- # Malzemeler eşit dağılına kadar yoğrulur.
- # Orta büyüklükte fırın kabı yağlanır. Karışım ortasına konur. Parmak uçlarıyla fırın kabının yüzeyine bastırarak yerleştirilir.
- # Üzerine arzuya göre domates ve biber koyarak süslenir.
- # Kebab önceden ısıtılmış 210 derece fırına verilir, kızarana kadar pişirilir.
- # Kare kare keserek sıcak servis yapılır.

Not: "Tepsi Eti"nin diğer adı "Tepsi Kebabı"dır. Antakya yöresine ait bir tarifdir.