



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

## ETLİ SEMİZOTU



1 Kg. taze semizotu  
200 gr. dana kuşbaşı et  
1 Adet iri kuru soğan  
1 Adet iri olgun domates  
2 Çorba kaşığı pirinç  
2,5 Su bardağı su  
1 Tatlı kaşığı tuz  
1 Çay bardağı sıvıyağ  
1 Çorba kaşığı salça

- # Soğan yemeklik doğranır, pembeleşince üzerine kuşbaşı et eklenir.
- # Et suyunu salıp çekince önce salça, sonra rendelenmiş domates konur. Domates pişince de yıkanmış doğranmış semizotu eklenir.
- # Semizotu 10 dakika kadar su konmadan pişirilir. Pirinç, sıcak su, tuz eklenip 20 dakika kadar orta ateşte pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Aynı ölçüler kullanılarak ıspanak da bu şekilde pişirilir. (Ot yemeklerini yaparken haşlamak, vitamin değerini öldürür)