



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

ETLİ BEZELYE



1 Kg. taze bezelye
250 gr. kuşbaşı et
6 Çorba kaşığı sıvıyağ
2 Adet kuru soğan
2 Adet domates
Yarım tatlı kaşığı tuz
3 Su bardağı su
1 Çorba kaşığı salça

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

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