



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BROKOLİLİ KUZU KAVURMA

250 gr. brokoli  
250 gr. kuzu kuşbaşı  
1 adet haşlanmış havuç  
1 adet soğan  
1 çay kaşığı karışık baharat  
1 tutam maydanoz  
40 gr. badem içi  
1 yemek kaşığı sıvıyağ  
1 su bardağı su

Soğan küp şeklinde doğandıktan sonra sıvıyağ ile bir tavada kavrulmaya başlanır. İçerisine sırasıyla kuşbaşı kuzu eti, küp küp doğranmış havuç, brokoli, badem baharatlar, maydanoz ve su ilave edilerek pişirilir. Farklı garnitürler ile servis yapılır.