



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI KUZU SIRTİ

MALZEMELER

Her biri 200'er gr.lık 6 kuzu sırtı

1 tatlı kaşığı tuz

½ tatlı kaşığı karabiber

4 çorba kaşığı çiçek yağı

1 orta boy soğan

3 sivri biber

1 iri diş sarımsak

3 veya 4 orta boy domates

3 orta boy kabak

2 bardak et suyu

YAPILIŞI

Önce fırınınızı orta hararete ısıtın.Ön hazırlık olarak domatesleri,kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra iri zar biçimi doğrayın.Biberleri,sap ve çekirdekli kısımlarını temizleyip halka halka doğrayın.Sarımsağı ince kıyın.Soğanı piyaz doğrayın.Kabağı kazıyıp yıkadıktan sonra yarım santim kalınlığında dilimleyin. Büyük ve yayvan bir tencerede yağı orta ateşte kızdırın.Kuzu sırtlarını tuzlayıp biberleyin.Tencerede 5-6 dakika her iki yanlarını da pişirin.Kuzu sırtlarını tencereden Borcam'a aktarın.Tencereye biber,soğan ve sarımsağı katıp her 3'ünü de birkaç dakika pişirerek öldürün.Domatesi ilave edip birkaç dakika daha pişirip tencereyi ateşten alın.Tuzunu ve biberini kontrol edin.Gerekliyorsa biraz daha tuz ve biber ekleyin.

Kabakları Borcam'daki etlerin yanına ve üstüne dizin.Üzerine tenceredeki malzemeyi ve eğer dilerse bu bunun üzerine de birkaç dilim domates ilave edin.Et suyunu kapatıp yemeği fırına sürün.Yaklaşık 40-45 dakika pişirip.fırından alın. Kabaklı kuzu sırtını sıcak olarak servis yapın.