



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY SEBZELİ KUZU HAŞLAMA

- 2 adet orta boy havuç
- 3 adet orta boy patates
- 1 adet orta boy kereviz
- 100 gram arpacık soğanı
- 1 kilo kuzu eti (5 adet incik veya 5 parça kol)
- 10 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 bağ kıyılmış maydanoz

Havucu temizleyip boyuna 4'e yarız. Köşelerini bıçakla hafifçe kesin ve sonra 3'er santim büyüklüğünde parçalara ayırınız.

Patatesleri soyup ortadan 4'e yarıp köşeli kısımlarını bıçakla hafifçe kesin.

Kerevizi 8'e yarıp patates gibi soyarak köşeli kısımlarını kesin.

Hep birlikte soğanları da suyun içine atıp bir kenara ayırınız.

Etleri bir tencereye koyup üzerini kapatıncaya kadar su doldurup hızlı ateşe koyunuz.

Etler tam kaynamaya başlarken ateşten alıp suyunu süzünüz ve soğuk su ile yıkayıp başka bir tencereye koyunuz.

Üzerine suyunu ve tuzunu koyup orta ateşte kaynatarak 45 dakika pişiriniz.

Patatesler hariç diğer sebzeleri ilâve edip 15 dakika daha pişiriniz.

Patatesleri ilâve olarak 30 dakika daha pişirip üzerine maydanoz serpererek servis yapınız.