



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞKONMAZLI BUĞDAYLI KUZU ETİ

Yarım su bardağı aşurelik buğday
500 gram kuşbaşı kuzu eti
8 adet taze kuşkonmaz
4 yemek kaşığı margarin
1 adet kuru soğan
1 adet havuç
1 su bardağı haşlanmış bezelye
1 adet kırmızı biber
1 adet sarı biber
2 adet yeşil sivri biber
1 yemek kaşığı biber salçası
1 su bardağı sıcak su
1 tatlı kaşığı karabiber
Tuz

Buğdayı bir gece önceden bir taşım kaynatıp ertesi gün suyunu süzün.Yeniden su ekleyip yumuşayana kadar haşlayın.Kuşkonmazları temizledikten sonra ister buharda ister suda haşlayın.Tencereye kuzu etlerini koyup saldıkları suyu çekene kadar pişirin.

Üzerlerine yemeklik doğranmış soğanı,sana yağını ekleyip rengi değişene kadar kavurun. Biber salçasını, dilimlenmiş havuç, haşlanmış bezelye ve doğranmış renkli biberleri ekleyip bir iki kere karıştırın.1 cm uzunluğunda doğradığınız haşlanmış kuşkonmazları da ilave edin.Haşlanmış buğdayla beraber sıcak suyu ekleyin.Tuzunu ve karabiberini de ilave ettikten sonra sebzeler ve etler yumuşayınca kadar pişirin.