



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHÇEVAN KEBABI

750 gr. kuzu eti kuşbaşı,
3 soğan,
3 havuç,
3 domates,
250 gr. ayşe kadın fasulye,
1 çay kaşığı un,
2 kabak,
4 çorba kaşığı sadeyağ,
4 dolmalık biber,
yeteri kadar tuz, biber.
2 patates,

Sebzeleri temizleyiniz, soyunuz, soğanları ince dilimler halinde doğ-rayınız. Eti yıkayıp küçük parçalara bölünüz. Sadeyağı bir tavada kızdırınız ve doğranmış etler hafif bir renk alıncaya kadar tavada tutunuz, sonra tavadan alıp ayrı bir tabağa koyunuz.

Soğanları da kavurunuz. Etlere domates ve un ilâvesiyle bir süre daha kavurmayı sürdürünüz. Kavrulduktan sonra da üzerine et suyu ilâvesiyle bir saat süre ile pişmeğe bırakınız. Havuçları kabakları, dolmalık biberleri, fasulyeleri ve patatesleri ayıklayıp doğrayarak kaynayan etlerin üzerine ilâve ediniz.

Sebzeleri kaynayan kebabın üzerine sıra ile yerleştiriniz. Tuzunu koyup bir saat daha kapağını kapatarak orta ısıda pişmeğe bırakınız.