



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI LAPALI KAVURMA

1 su bardağı buğday
2 çorba kaşığı tereyağı
1 soğan
400 gram kuzu kuşbaşı
3 diş sarımsak
3 su bardağı su
1 kırmızıbiber

Buğdayları akşamdan ıslatın ve 2 saat kadar bekletip pişinceye kadar iyice haşlayın. Bu arada tencerede tereyağını eritip etleri içine ekleyip kavurmaya başlayın. Daha sonra içine baharatları ekleyip kapağı kapalı olarak 10 dakika kadar pişirin. Kavurmayı karıştırıp buğdayı servis tabağına yerleştirin. Üzerine kavurmaları ekleyip servis tabağına süsleyip alın. Sıcak olarak ikram edin.