



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BUĐDAYLI VE SEBZELİ KUZU

Yarım su bardağı aşurelik buğday
500 gram kuşbaşı kuzu eti
Yarım ay bardağı sıvıyağ
1 adet yemeklik doğranmış soğan
2 adet sivri biber
2 adet havuç
1 su bardağı dondurulmuş bezelye
1 tatlı kaşığı biber salçası
Yeteri kadar su
Tuz
Karabiber

Buğdayı bir gece suda bekletin. Ertesi gün süzüp bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar soğuk su ilave edip yumuşayana kadar haşlayın ve süzün. Eti bir tencereye alıp, suyunu salıp yeniden çekinceye kadar kavurun. Üzerine sıvıyağ ve yemeklik doğranmış soğanı ilave edip, rengi dönene dek kavurun. Verev doğranmış sivri biber ve havucu ekleyin. Birkaç dakika kavurup bezelye ve salçayı katın. Bir-iki çevirip aşurelik buğdayı ilave edin. Tuzunu ve karabiberini ayarlayın. Tencereye 1 su bardağı sıcak su ilave edip, sebzeler yumuşayana dek pişirin.