



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CABA GÜVECİ (KASTAMONU)

1,5 kg kemikli kuzu eti
4 adet patates
6 adet sivri biber
4 adet domates
2 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
Kızartma yağı

Önce etler kendi yağlarıyla renk alacak kadar kızartılır. Patatesler daire şeklinde doğranır. Biberler bir kaç parçaya kesilir. Kızgın yağda kızartılır. Güveci (caba) dibine yarım daire şeklinde doğranmış soğan ve sarımsağın yarısı, kızarmış patates, biberin yarısı, halka doğranmış domatesin yarısı konur. Et yerleştirilir. Üzerine kalan malzeme konur. Tuz serpilir. Güvecin kapağı kapatılır. 200 derece fırında 50 dakika pişirilir.