



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇOBAN KAVURMA

1 kg. kuşbaşı kuzu eti,  
25 adet arpacık soğan,  
15 adet erik domates,  
5 adet sivri biber,  
5 diş sarımsak,  
kekik,  
tuz,  
karabiber

Kuşbaşı doğranmış eti tencereye koyun. Kapağını ateşte yarım saat kendi suyunda pişirin. Etləri bir süre kavurun.

Arpacık soğanları ve sarımsakları ilave edip kavurma işlemine 5 dakika daha devam edin.

Domatesleri, biberleri, tuz, karabiber ve kekiği ekledikten sonra harlı ateşte kısa bir süre çevirip, ocağın altını kapatın. Sıcak olarak servis yapın.

---