



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇOBAN KAVURMA

4 kişilik Gerekli malzeme:

800 gr iri parçalı kuzu eti

15-20 arpacık soğan

5-6 diş sarımsak

1 yeşil dolmalık biber

1 kırmızı dolmalık biber

3 domates

1 -2 dal taze kekik

2 çorba kaşığı sıvıyağ

Tuz, karabiber, kırmızı tozbiber

Soğanları soyun. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Sarımsakları temizleyip kıyın. Dolmalık biberleri temizleyip iri zar şeklinde doğrayın.

Sıvıyağını geniş bir tencerede ısıtıp etleri 5-6 dakika kavurun. Sırasıyla; soğan, sarımsak, biber ve domatesleri ilave ederek kavurmaya devam edin. 1 çay bardağı sıcak su, tuz ve baharatı ekleyip kısık ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.