



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇOBAN KAVURMA

Malzemeler:

1 kg. koyun eti
3 baş soğan
5 adet biber
3 adet domates
1 çay bardağı sıvı yağ
tuz
karabiber
kekik

Sıvı yağ ile et tencreye koyulup kavrulur. Etlar yumuşayınca iri kıyılmış soğanlar ilave edilir. 4 dakika karıştırdıktan sonra yine iri doğranmış biberlerle de bir kere çevrilir. En son kuşbaşı kesilmiş domatesler atılır. Domatesler erimeden diriyken ateşten alınır, tuz, karabiber, kekik ilave edilip ateşten indirilir.
