



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇOBAN KAVURMA

Gülhan Kara

1.5 Kg. Kuzu Kuşbaşı
3 Çorba Kaşığı Sıvı Yağ
3 Diş Sarımsak
4 Adet Domates
6 Adet Sivri Biber
1 Adet Kuru Soğan
Tuz
Karabiber
Kekik
Kimyon
1/2 Demet Maydanoz

Kuşbaşı etleri kızgın tavaya atıp hızlı ateşte rengi dönüncüye kadar çevirin. Yağı ekleyip sotelemeye devam edin. Domatesleri soyup küçük küçük doğrayın. Biberleriince halkalar halinde doğrayın. Önce sarımsakları ve biberi ilave edip etlerle birlikte kavurun. Etler suyunu bıraktığında tuzunu ve baharatını ilave edip karıştırın. Doğranmış domatesi ilave edip suyunu çekene kadar yaklaşık 30 dakika orta ateşte karıştırarak pişirin.