



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇÖKERTME KEBABI

300 gr kuşbaşı et
5 adet patates
250 gr süzme yoğurt
4 diş sarımsak
150 gr margarin
1 tutam tuz

Etlerin pişmesi biraz zaman alacağı için öncelikle etleri kavuralım. Eti kuşbaşı şeklinde doğrayalım. Tercihe göre baharatlanıp kavrulabilir veya sade olarak margarinde kavuralım. Etler pişerken bir yandan patateslerimizi hazırlayalım.

Patateslerimizi soyup rendeliyoruz. Rendelenmiş patatesleri kızgın yağda kızartıyoruz. Kızarttığımız patateslerden servis tabağının dibini dolduracak kadar tabağımıza koyuyoruz. Süzme yoğurt ile sarımsaklarımızı karıştırıyoruz ve patateslerin üzerine döküyoruz. En üstüne de kavurduğumuz kuşbaşı etleri serpiyoruz. İsterseniz kırmızı biber de serpebilirsiniz. Çökertme kebabı tarifimiz servise hazırdır.

