



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BALKABAĞI

Çeyrek dilim bal kabağı
400 gram koyun eti
1 adet kuru soğan
1 adet dolmalık biber
5-6 diş sarımsak
2 adet domates
1 yemek kaşığı salça
Sıvı yağ
Tuz

Kuşbaşı doğradığınız etleri fırına dayanıklı bir kabın içine dizin, üzerine sırasıyla, irice doğradığınız dolmalık biber ve kabak, halka halka doğradığınız soğanlar, doğranmış sarımsakları ekleyin. En üstüne domatesleri dilimleyin. Bir başka kaptaki yağ, salça, tuz ve bir çay bardağı suyu çırpılarak tepsinin üzerine gezdirin. Orta hararetle fırında üzerleri hafif pembeleşinceye kadar pişirin. Üzerine taze ya da kuru nane tavsiye edilir.

