



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BALKABAĞI

500 gram turuncu kabak
260 gram kuzu sırtı
1 adet soğan
2 adet biber
5 adet domates
2 şişe üzüm suyu
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Turuncu renkli yemeklik kabağı 1 santim kalınlığında, 4 cm boyutlarında kesin. Geceden tuzlayıp buzdolabına koyun. Kuzunun sırt kısmından aldığınız eti de 3 veya 4 dilim olacak şekilde kasabınıza doğratın. Soğanları ve biberleri ince doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup doğrayın. Tencereye önce kabakları dizin, sonra etleri yerleştirin. Üzerine soğanları ve biberleri koyun. En son domatesleri ekleyin. Üzüm suyunu ilave ettikten sonra, 1-2 kaşık zeytinyağı koyun. Tuz, karabiber ilave edin. Ocağın altını kısık açarak, 1-1,5 saat pişirin.

Not: Tencerenize göre üzüm suyunu daha az da koyabilirsiniz.

