



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ EBEGÜMECİ

1 kg ebegümeci
2 çorba kaşığı yağ
150 gr kuşbaşı kuzu eti
1 kaşık pirinç
1 çay bardağı su
2 domates
2 soğan

Tencereye yağ, çentirerek küçük doğranmış soğanlar, kuzu eti koyulur. Orta harlı ateşte, et suyunu bırakıp çekinceye kadar, arada bir karıştırılarak kavrulur. Sonra buna kabukları soyulup küçük küçük doğranmış domates, biraz sonra da su, tuz katılır. Ortadan az harlı ateşte pişirilir. Etlar yumuşayınca yapraklar kopararak ayıklanıp yıkanmış ebegümeciyle pirinç ilâve edilir. Ebegümeci iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar pişirilir. Arzu edilirse etli ebegümecinin yanı sıra yoğurt da verilebilir. Yoğurtla birlikte yendiğinde ayrı bir lezzet verir.