



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ SEBZELİ KUSKUS

300 gr kuskus
500 gr biftek (ya da flato balık)
1 beyaz kuru soğan
1 taze yeşil acı biber
2 kabak
2 havuç
2 patates
1 çorba kaşığı domates konsantresi
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
su
tuz
biber

Soğanı yemeklik kıyın bir tencere içinde yağ, domates konsantresi, kırmızı biber ve su ile kapaklı olarak 5 dakika pişirin. Ayıklanmış balık dilimlerini ya da bifteği ilave edin. Yeşil acı biberi enine kesip çekirdeklerini çıkartın, tencereye ilave edin, tuzu biberi ekleyin, tencerenin kapağını kapatarak orta ateşte pişirin. Kabak, havuç ve patatesi yıkayıp soyun doğrayın, ayrı bir yerde buharda pişirin. Pişmiş sebzeleri, pişmiş et ya da balık tenceresine ilave edin. Kuskusları paketin üzerindeki tarif göre ayrı bir yerde pişirin. Servis tabağına çıkarın etrafını et ve sebzelerle süsleyip servise sunun.