



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAKLI KUZU SIRTİ

Malzemesi: (6 kişilik)

Her biri 200 gramlık 6 kuzu sırtı

1 tatlı kaşığı tuz

1/2 tatlı kaşığı karabiber

4 çorba kaşığı çiçekyağı

1 orta boy soğan

3 sivri biber

1 iri diş sarımsak

3 veya 4 orta boy domates

3 orta boy kabak

2 bardak et suyu

Hazırlanışı:

Önce fırınınızı orta hararete ısıtın. Ön hazırlık olarak domatesleri, kabuklarını soyup çekirdeklerini temizledikten sonra, iri zar biçimi doğrayın. Biberleri, sap ve çekirdekli kısımlarını temizleyip, halka halka doğrayın. Sarmısağı ince kıyın. Soğanı piyaz doğrayın. Kabağı kazıyıp yıkadıktan sonra, yarım santim kalınlığında dilimleyin. Büyük ve yayvan bir tencerede yağı orta ateşte kızdırın. Kuzu sırtlarını tuzlayıp biberleyin. Tencerede, 5-6 dakika, her iki yanlarını da pişirin. Kuzu sırtlarını tencereden Borcam'a aktarın. Tencereye soğan, biber ve sarmısağı katıp, her üçünü de bir kaç dakika pişirerek öldürün. Domatesi ilave edip, bir kaç dakika daha pişirip, tencereyi ateşten alın. Tuzunu ve biberini kontrol edin. Gerekliyse biraz daha tuz ve biber katın. Kabakları, Borcam daki etlerin yanına ve üstüne dizin. Üzerine tenceredeki malzemeyi, ve eğer derseniz bunun üzerine de bir kaç dilim domates daha, ilave edin. Et suyunu kaüp, yemeği finna sürün. Yaklaşık 40-45 dakika pişirip, fırından alın. Sıcak olarak servis edin.