



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK SEBZELİ KOYUN BUĞULAMA (DÜDÜKLÜ)

900 gram koyun eti
100 gram sadeyağ, ya da margarin (5 çorba kaşığı)
150 gram ayşekadın fasulyesi
150 gram kabak
100 gram bamya
100 gram patlıcan
100 gram sarı patates
60 gram havuç (2 küçük)
2 dolmalık biber
1 kahve fincanı su
400 gram domates (2 büyük)
Tuz

1 Dödüklü tencereye; kemikli olarak yumurta büyüklüğünde parçalara doğranmış 900 gram koyun eti, 5 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin, etrafının kılçıkları alınmış ve ortasından ikiye kesilmiş 150 gram ayşekadın fasulyesi, ortasından ikiye kesilmiş ve ikişer parmak eninde parçalara doğranmış 100 gram patlıcan, kazınmış dörde bölünmüş, çekirdek kısmı alınmış ve ikişer parmak eninde parçalara doğranmış 150 gram kabak, soyulmuş küçük doğranmış 100 gram sarı patates, soyulmuş küçük doğranmış 2 büyük domates; kazınmış, küçük doğranmış 2 küçükçe havuç, dörde bölünmüş 2 dolmalık bir ber, üstü külâhvâri kesilmiş, beş dakika kadar tuzlu sirkede yatırılmış sonra da iyice yıkanmış 100 gram bamya, bir kahve fincanı su ile 2 tatlı kaşığı da tuz koyarak, dödüklü tencerenin kapağını sıkıca kapatmalıdır.

2 Sonra dödüklü tencereyi çok kuvvetli ateşe oturttarak, tencerenin üstündeki dödük yukarıya doğru byanyıp da bol buhar ve ısıkl gibi seseler çıkarmaya başladıktan sonra, hesap edilmek üzere, etleri yarıya kadar azaltılmış ateşle 45 dakika pişirmeli ve ateşten alarak buharını boşaltmalı ve servis yapmalıdır.