



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIŞ KABAĞI MEFTUNESİ (DİYARBAKIR)

İrfan Rıza Yazıcıoğlu

750 gr. Kuşbaşı kuzu eti
2 domates
1 kg doğranmış kış kabağı
1 çay bardağı sumak
1 kaşık domates salçası
1 kaşık biber salçası
1 baş sarımsak
2 kaşık yağ
Tuz
Karabiber
Pul biber

Kuşbaşı et, tuz, salçalı ve baharatlı karıştırılarak 5 dk yağda çevrilir.

2 su bardağı su ile bir süre haşlanır daha sonra 1 su bardağı suda ıslanmış ve süzölmüş sumak suyu doğranmış kabak, domates katılarak pişirilir.

En son dövölmüş sarımsak ilave edilir.

