



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KUŞKONMAZ KAVURMASI

<https://carrefoursa.com>

8- 10 sap kuşkonmaz  
2 sap pırasa  
1 adet soğan  
4 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı un  
1 su bardağı su  
1 çorba kaşığı elma sirkesi  
Tuz

Pırasa ve kuşkonmazları ayıklayıp iri halkalar halinde doğrayın. Önce halka doğranmış soğanı ve pırasaları zeytinyağında kavurun. Daha sonra kuşkonmazları da tavaya alın ve 5 dakika daha kavurun. Üzerine su bardağı su ilave edin ve kuşkonmazlar yumuşamadan unu ilave edin. Tuz ve sirkeyi de ilave ettikten sonra karıştırarak pişirin. Karıştırma sırasında kuşkonmazların dağılmamasına dikkat edin. Malzemeler yumuşadığında yemeğiniz hazır.