



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZ TÜRLÜSÜ

4 kişilik
500 g hindi şinitsemi,
1 baş soğan,
2-3 yemek kaşığı sıvı yağ,
karabiber,
750 g beyaz ve yeşil kuşkonmaz,
1 bağ kum havucu,
1 küçük alabaş,
500 ml tavuk suyu (komprime),
2 yemek kaşığı kıyılmış frenk maydanozu ve soğancık.

Şinitsemeleri yıkayarak mutfak havlusu ile kurulayın ve iri küpler halinde doğrayın. Soğanı soyup doğrayın. Eti ve soğanı kızgın yağda kızartın. Tuzunu biberini ayarlayın. Eti ve soğanı tavadan çıkarın. Beyaz kuşkonmazları tamamen, yeşillerin sadece alt kısımlarını soyun, alt uçlarını kesin. Kuşkonmazları 3 cm uzunluğunda kesin. Kalan sebzeleri soyun. Havuçları ortadan kesin, alabaşı dörde bölün ve 3 mm kalınlıkta dilimleyin. Tavadaki yağa tavuk suyu ve 1 çeyrek litre su dökün, biraz kaynatın. Beyaz kuşkonmazı ilave edin, 15-20 dakika pişirin. Pişme süresinin son 10 dakikasında kalan sebzeleri katın. Eti sebzelerin içine koyarak ısıtın. Otları, tuz ve biber atın.