



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUSKUS (FİLİSTİN)

200 gr kuskus
200 gr bulgur
500 gr dana eti
250 gr nohut
250 gr patlıcan
250 gr kabak
250 gr havuç
250 gr domates
250 gr soğan
1 tutam zerdeçal
1 tutam köri
1 çimdik kıyılmış kişniş
1 tutam safran tozu
100 gr domates konsantresi
1/2 demet maydanoz
2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
su
tuz
karabiber

Nohutu suya ıslatarak bir gece bekletin. Ertesi günü bütün sebzeleri yıkayın, doğrayın. Bir tencereye suyu ve yağı, ıslatılmış nohutu, kuskusu ve bulguru koyun, doğranmış patlıcan, kabak, havuç, domatesi ve kuşbaşı eti koyun, tuzu ve bütün baharatları ekleyin, 1 saat pişirin. Maydanozla süsleyerek servis yapın.

[ML® Filistin Köftesi için tıklayın](#)