



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU BUDU KEBABI (TAZE PATESLİ)

1000 gram kuzu eti
300 gram soğan (3 büyük)
400 gram sarı patates
80 gram sadeyağ, yada margarin
(4 çorba kaşığı)
3/4 bardak su
1 demet dereotu
Tuz

Düdüklü tencereye; kemikli olarak yumurta büyüklüğünde parçalara doğranmış 1000 gram kuzu eti, halka kesilmiş 3 büyük baş soğan soyulmuş ve iri ceviz büyüklüğünde olmak üzere 400 gram küçük taze sarı patates, 4 silme çorba kaşığı sadeyağ, yada margarin üç çeyrek bardak su, yarım çorba kaşığı tuz ile kıyılmış bir demet dereotu koyarak, düdüklü tencerenin kapağını kapatmalıdır. Sonra tencereyi ateşe oturtarak eti ancak beş dakikası kuvvetli, sonra da ortadan daha az ateşte olmak üzere 45 dakika pişirmeli ve ateşten alarak buharını boşalttıktan sonra servis yapmalıdır.

Ortalama kalorisi: 3. 110, bir kişiye: 1.036
