



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU ETLİ VE BİBERLİ KABAK

2 adet büyük boy kabak
400 gram kuşbaşı kuzu eti
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1'er adet soğan ve patates
1 adet büyük boy havuç
1 adet dolmalık kırmızıbiber
1 adet dolmalık sarı biber
1 su bardağı yarı yarıya haşlanmış nohut
1 çorba kaşığı biber salçası
2 çay bardağı su
Tuz
Karabiber

Eti bir tencereye alıp suyunu salıp çekene dek kavurun. Üzerine zeytinyağı ve yemeklik doğranmış soğan ekleyip, soğanın rengi dönene dek kavurun. Kabak, patates, havuç ve biberleri irice doğrayıp tencereye ilave edin. Birkaç dakika çevirip, nohut ekleyin. Salça ve suyu karıştırıp malzemenin üzerine gezdirin. Tuzunu ayarlayın. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte 35 dakika pişirin.