



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU KAPAMA

Emine Beder

350 gr. yağsız kuşbaşı et veya dana eti (yağsız)
4-5 taze soğan
1/4 çay bardağı sıvı yağ
2 orta boy patates
1 orta boy havuç
1 iri boy marulun göbek kısmı
1/2 demet dereotu
tuz
karabiber

Tencereye sıvı yağı alalım. Etleri ekleyip suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Etlerin üzerini 2 parmak aşacak kadar sıcak suyu, tuzu, karabiberi ekleyerek ağır ateşte etler hafifçe yumuşayana dek pişirelim. Sonra kuşbaşı iriliğinde doğranmış patatesleri, yuvarlak dilimlenmiş havuçları, iri doğranmış taze soğanları ekleyip ağır ateşte, etler ve sebzeler yumuşayana dek pişirmeye devam edelim. Yemeği ateşten almadan 5 dk. önce, iri doğranmış marul göbeğini ve kıyılmış dereotunu ekleyelim. İltarak servis yapalım.