



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEFTUNE

1 kg kuşbaşı koyun eti
1.5 kg patlıcan
1 kg domates
2 yemek kaşığı sumak
1 su bardağı su
Tuz
Kırmızı pulbiber

Eti yıkayıp tuzla ovun ve güveç kabına yayın. Su ve sumağı karıştırıp 15 dakika bekletin. İnce bir tülbentten geçirip süzün. Patlıcanların kabuklarını alaca soyun. Boyuna dörde bölüp küp şeklinde doğrayın. Tuzlu suda bekletip süzün. Domateslerin kabuklarını soyup ufak doğrayın. Hazırladığınız sebzeleri etin üzerine yerleştirin. Sumak suyunu sebzelerin üzerinde gezdirin. Tuz ve pulbiber serpip, orta ateşte etler yumuşayınca kadar kapağı kapalı olarak pişirin. Sıcak servis yapın.

