



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ORMAN KEBABI

- 1 kilogram kuzu kuşbaşı
- 1 adet kuru soğan
- 1,5 su bardağı bezelye
- 1 adet patates
- 1 adet havuç
- 2 adet domates
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet defne yaprağı
- Yarım tatlı kaşığı karabiber
- Yarım tatlı kaşığı pul biber
- 1 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

Soğanları yemeklik, sarımsakları ince ince, domates, havuç ve patatesleri de küp küp doğrayın. Kuşbaşı doğranmış kızı etini hafifçe unlayın. Sıvı yağı tencerede iyice kızdırıp etleri 10 dakika kadar soteleyin. Etlerinizi bir maşa yardımıyla tencereden alın. Etin yağında yemeklik doğradığınız soğanları soteleyin. Tereyağını ekleyip sotelemeye devam edin. Soğanlar kavurulunca içine ince ince doğranmış sarımsakları ekleyip sotelemeye devam edin. Sarımsaklar da yumuşayınca salçaları ilave edin. Salçaların kokusu çıkınca içine küp küp doğranmış domatesleri ekleyin. Domatesler de yumuşayıp eriyince havuç, patates ve bezelyeleri tencereye ekleyin. Sebzeleri de kısa süre soteledikten sonra eti yeniden tencereye alın. Et suyunu, defne yaprağını tuzu ve karabiberi ekleyip kaynayana kadar bekleyin. Kaynayınca altını kısın ve demlenmesi için kapağı kapalı halde 45 dakika kadar pişirin. İçinden defne yaprağını alıp sıcak servis edin.



