



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ORMAN KEBABI

Malzemeler:

500 gram kuşbaşı kuzu eti
1 çay bardağı YONCA Kanola yağı
1 çay bardağı haşlanmış bezelye
2 adet çarliston ya da tatlı kırmızı biber
2 adet orta boy patates
2 adet orta boy havuç
2 adet orta boy kuru soğan
2 adet kabak
1,5 su bardağı sıcak su
2 yemek kaşığı un
Tuz
Karabiber
Kekik

Hazırlanış:

Soğanlarınızı yemeklik doğrayın YONCA Kanola Yağı ile birlikte tencereye koyun ve 1-2 dakika kadar kavurun. Yıkayıp süzdüğünüz etleri tencereye katın ve yüksek ateşte etler suyunu salıp çekene kadar kavurun. Biberleri ekleyerek 2 dk. daha kavurun. Küp küp doğradığınız havuçları 2 yemek kaşığı un ile tencereye ekleyin ve iyice karıştırın. 1,5 su bardağı suyu ekleyerek kısık ateşte etler yumuşamaya başlayana kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Daha sonra tuz ve istediğiniz baharatları ekleyin. Küp küp doğradığınız patatesleri ekleyin ve yumuşayana kadar pişirmeye devam edin. Kabakları küp küp doğrayarak kızartın. Yumuşayan patateslere bezelyeleri ekleyin ve kısık ateşte 5 dakika daha pişirdikten sonra servis tabağına alın, üzerine kızarmış kabakları ve kekik ekleyerek servis yapın.