



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI KUZU KAPAMA

400 gram kuşbaşı kuzu eti
1 soğan
2 pancar
2 patates
1 havuç
300 gram ıspanak
1 çorba kaşığı tereyağı

Kuşbaşı doğranmış etleri tereyağında kavurmaya başlayın. Rendelenmiş soğanı, küp doğranmış sebzeleri ekleyin. Bir su bardağı sıcak su koyup kaynamaya bırakın. Yarım saat kadar kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirin. Doğranmış ıspanak yapraklarını ilave edip 10 dakika daha ocakta tutun. Havuçlar pişince yemek pişmiş demektir. Sıcak olarak sofraya getirin.



Fotoğraf "yeşil döngü" tarafından gönderildi. 04.12.2014