



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROGAN JOSH

- 1 kg kuşbaşı kuzu eti
- 4 adet küçük boy soğan
- 5 adet küçük boy domates
- 2 çay bardağı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı kakule
- 3 adet karanfil
- 3 adet defneyaprağı
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı zencefil
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 1 tatlı kaşığı toz kişniş
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- 1 çay bardağı yoğurt

Domatesleri rendeleyiniz. Bir tavada kakule, karanfil, defne yaprağı, tarçın ve halka doğranmış soğanları pembeleşinceye kadar karıştırarak soteleyiniz.

Kuzu etini ekleyip 15 dakika kadar pişirmeye devam ediniz.

Zencefille ezilmiş sarımsakları karıştırıp tavaya ekleyiniz. 5 dakika daha pişiriniz.

Toz baharatları ekleyip 4-5 dakika soteleyiniz.

Daha sonra domatesleri ekleyip pişirmeye devam ediniz.

Son olarak yoğurdu ekleyip karıştırınız. Üzerine 1 su bardağı su ekleyip kuzu eti pişene kadar pişirmeye devam ediniz.

Son olarak tuz ve karabiberini ekleyip dilerseniz pilav ile servis yapınız.

