



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SADEYAĞLI KAVATA YEMEĞİ

MALZEME ve HAZIRLANIŐI:

Kavata, domates cinsinden koyu yeŐil, acımtrak, sertçe bir sebzedir. Tarladan toplandıktan sonra evlerde, sebzecilerde bekletilerek satılanların, acılığı artar. Bu nedenle, önce haŐlanıp acısı bir miktar çıkarıldıktan sonra piŐirilir. Toplandıktan kısa bir süre sonra piŐirilirse, haŐlamak istemez. Bu yemek için ya kıvırcık koyunun yağlı kuyruk kemiği veya yağlı koyun filetosu alınır. Lezzeti bakımından yemeğin çok yağlı olması zorunludur. Toprak güveç tenceresinde parça etler önce kavrulur. Buna ince dođranmıŐ soğan (1 orta boy) eklenerek, sararıncaya kadar çevrilir. Sonra, lokma lokma dođranmıŐ kavatalar ve 1-1.5 bardak kadar su konur, tercihen fırına verilir, istenirse, kavataların üstüne, kabuğu ve çekirdeği çıkarılmıŐ orta boy bir domates de eklenebilir.
