



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BOSTAN KEBABI

3 adet bostan patlıcanı
500 gr. kuzu kuşbaşı
15 adet arpacık soğan
1 adet havuç
15 adet mantar
1 adet domates
1 adet kabak
1 su bardağı bezelye
15 diş sarımsak
1/2 demet maydanoz
1/2 paket margarin
1 tatlı kaşığı biber salçası
Yeterince tuz ve karabiber
Kızartmak için;
Sıvıyağ
Üzerine koymak için;
2 adet domates
3 adet sivribiber

Zar gibi doğradığımız kuzu etlerini margarin yağında 1 dakika kavurup ağzını kapatalım.

Ara sıra karıştırmak şartı ile suyunu çekip yağına bininceye kadar kavuralım.

Etler yağına binince 5-6 dakika daha kavurup zar şeklinde kestiğimiz havucu, sarımsakları, mantarları tencereye ilave edip 1-2 dakika kavurduktan sonra arpacık soğanları, bezelyeleri ve kuşbaşı kestiğimiz domatesi katalım.

1-2 sefer daha karıştırıp salçasını,yeterince baharatını ekleyip üst seviyesine kadar da su koyup pişirmeye başlayalım.

Pişmesine 10 dakika kala aynı şekilde kestiğimiz kabakları da ilave edip pişirelim.

Ocaktan indirip ince kıydığımız maydanozları serpelim.

Patlıcanları ortadan ikiye kesip dış kabuklarını alaca şekilde soyalım.

İçlerindeki etli kısmı da bir bıçak yardımı ile alalım.

Bir müddet bol tuzlu suda bekletelim. Acısı çıktıktan sonra sıvıyağda kızartalım.

Hazırladığımız etli karışımı suyundan süzüp ayıralım.

Patlıcanların içlerine eşit miktarlarda koyduktan sonra kalan suyu da üstüne dökelim.

En üstüne koyacağımız yuvarlak bir dilim domates ve sivribiber ile fırınlayıp sıcak sıcak servis yapalım.

NOT: İsteyenler,domates ve biber yerine beşamel sos yapıp fırınlatabilirler.