



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BUĞU KEBABI

Necip Usta

1 kilo kuşbaşı kuzu eti
1 tatlı kaşığı tuz
6 su bardağı su
Sebze Buketi
1 kahve fincanı un
2 kahve fincanı süt
2 kahve fincanı krema
Sebzeleri:
2 adet orta boy havuç 25 dakika haşlanmış
1 su bardağı taze bezelye (yoksa konserve)

- 1) Etleri bir tencereye koyup üzerini kapatıncaya kadar su doldurup hızlı ateşe koyunuz ve tam kaynarken ateşten alınız.
- 2) Suyunu süzdürünüz ve eti bir kere yıkayıp başka bir tencereye koyunuz ve üzerine tuzunu ve suyunu, Sebze Buketi'ni koyup tencereyi ateşe koyunuz.
- 3) Kaynadıktan sonra ağır ateşte 1 saat 15 dakika pişiriniz ve suyunu bir tencereye süzdürüp ateşin kenarına çekiniz.
- 4) Unla sütü ezip, etin suyunun içine karıştırarak yediriniz.
- 5) Ağır ağır 15 dakika daha pişirip eti ateşten alınız ve etleri bir güvece veya bir küçük tencereye çıkarınız.
- 6) Sosunun içine kremasını ilâve edip karıştırınız, sonra etlerin üzerine dökünüz.
- 7) Servis yaparken üzerine havuç ve bezelyesini ilâve edip, bir kere kaynatıp servis yapınız.