



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ÇOBAN KAVURMA

250 gram kuşbaşı dana eti
2 yemek kaşığı üzüm ya da elma sirkesi
4 yemek kaşığı sıvıyağ
6-8 adet arpacık soğan (1 adet büyük boy kuru soğan da kullanabilirsiniz)
1 adet kırmızı sivri biber (tarhana biberi ya da salçalık biber de denir)
1 adet yeşil sivri biber
3 adet taze yeşil soğan
Tuz
Karabiber
2 çay kaşığı kuru kekik
2 çay kaşığı kuru nane

Arpacık soğanları soyup bütün halde bırakın (kuru soğan kullanacaksanız incecik yemeklik doğrayın). Biberleri, saplarını kesip tohumlarını ayıkladıktan sonra parmak şeklinde dilimleyin. Yeşil soğanları da yıkayıp 5 santim uzunluğunda parçalar elde edecek şekilde doğrayın. Kuşbaşı etleri tavla zarı formunda doğrayın. Sıvıyağı orta boy bir teflon tencereye ya da bir wok tavaasına koyup kızdırın. Eti, sirkeyi ve soğanları tencereye aktarıp orta ısıllı ateşte karıştırarak en az 5 dakika kavurun. Tuz ve karabiberi serpip biberleri ve yeşil soğanı ilave edin. Sürekli karıştırarak 4-5 dakika daha kavurduktan sonra ocağın altını kısın. Yarım su bardağı sıcak suyu yemeğin içine aktararak kekik ve naneyi ekledikten sonra, etler iyice yumuşayınca kadar en az 10-15 dakika pişirin. Ocaktan alıp pilav, püre ya da makarnayla birlikte servis edin.