



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ELBASAN TAVA

Malzemeler:

1 adet havuç,
2 adet soğan,
1 adet patates,
1 adet kabak,
1 adet domates,
3 diş sarımsak,
300 gram kuşbaşı et,
1 kahve fincanı sıvıyağ.

Hamuru için malzeme:

2 adet yumurta,
2 çay bardağı yoğurt,
2 çay bardağı un,
yarım paket kabartma tozu
yeterince tuz.

Hazırlanışı:

Kuşbaşı etleri sıvıyağda suyunu bırakıp çekene kadar kavuralım. İçine dilimlenmiş havuçları, ince doğranmış soğanları, sarımsakları ve iri doğranmış kabakları ekleyip 3-4 dakika kadar daha kavuralım. Soyulup doğranmış patatesleri, domatesleri, tuzu ve biraz sıcak suyu ekleyip ağır ateşte sebzeler yumuşayınca kadar pişirelim. Yağlanmış fırın kabına delikli kepe ile aldığımız harcı koyup yayalım. Derin bir kabın içinde un, yoğurt, yumurta, kabartma tozu ve tuzu karıştıralım. Hazırladığımız sosu, etli sebzeli harcın üzerine gezdirdikten sonra önceden ısıtılmış fırında hamurun üzeri pembeleşene kadar pişirelim. Yemeği ılıdıktan sonra dilimleyerek servise sunalım.