



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KAĞIT KEBABI

500 gram kuşbaşı dana eti
2 adet havuç
2 adet patates
2 adet domates
1 su bardağı haşlanmış bezelye
1 yemek kaşığı domates salçası
1 su bardağı sıcak su
Yarım çay bardağı zeytinyağı
20 adet arpacık soğan
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı kekik
1 silme tatlı kaşığı tuz

Tencereye yağı alın ve yağ kızdıktan sonra kabuklarını temizlemiş olduğunuz arpacık soğanları içine atın. Soğanları rengi değişene kadar kavurun ve ardından etinizi içine alıp, tencerenin kapağını kapatın.

Etlar suyunu saldığı zaman içine salçayı ve 1 bardak sıcak suyu ilave edip, iyice karıştırın.

Tencerenin kapağını kapatın ve yaklaşık 10 dakika bu şekilde pişmeye bırakın.

Patatesleri küp küp doğrayın, havuç ve domatesleri de aynı şekilde doğrayıp tencereye ekleyin.

Kapağını kapatın ve sebzeler yumuşayana kadar ara ara kontrol ederek pişirin.

Sebzeler yumuşadığında içerisine haşlanmış bezelyeleri ve baharatlarını da ekleyerek 3 dakika kadar bu şekilde pişirdikten sonra ocağın altını kapatın.

Hazırladığınız kebabı pişirme kağıtların tek porsiyonluk olacak şekilde paylaşırın ve bohça şeklinde kapatın.

Tepsiye sıraladığınız kebabları 190 derecede ısıtılmış fırında ortalama 30 - 35 dakika arası pişirin.

