



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KAVURMA

500 gr koyun kuşbaşı
3-4 diş sarımsak
Yarım domates
1 havuç
1 pırasa
3 mantar
4 sivri biber
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kekik

Koyun butunun etlerini keskin bir bıçak yardımıyla kemiklerinden ayırarak kuşbaşı şeklinde doğrayın. Eti tavaya alın, suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Sarımsak dişlerini bütün olarak ete ekleyin. Tuz, karabiber ve kekik ilave edip eti kendi yağıyla kısık ateşte kavurun. Domates, kabak, havuç, mantar ve pırasaları temizleyip iri iri doğrayın. Kavrulmakta olan ete ekleyip karıştırın. 5-6 dakika daha pişirip ateşten alın. Sivri biberleri közleyin. Sebzeli kavurmayı servis tabaklarına paylaştırıp közlenmiş sivri biberle süsleyin. Sıcak olarak servis yapın.

