



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KAVURMA

500 gr Banvit Hindi Kalça Kuşbaşı
2,5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan (piyaz doğranmış)
2 diş sarımsak
500 gr domatesli makarna sosu
250 gr patlıcan (küp doğranmış)
250 gr kabak (küp doğranmış)
100 ml su
2 çorba kaşığı taze mercanköşk (doğranmış)
2 sap taze mercanköşk (süslemek için)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Kalın dipli yayvan tencerede bir çorba kaşığı zeytinyağını ısıtıp etleri katın. Hızlı ateşte karıştırarak 4-5 dak. soteleyip bir tabağa alın.

Aynı tencerede kalan yağı ısıtıp soğan ve sarımsağı katın. Orta ateşte karıştırarak yumuşayınca kadar 2-3 dak. pişirin.

Etleri tekrar tencereye alın. Makarna sosu, patlıcan ve kabakları ekleyin, suyu gezdirin, mercanköşk, tuz ve karabiber serpin.

Hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın, ateşi kısın ve 10 dak. pişirin.

Mercanköşkle süsleyip servis yapın.

