



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ KAVURMA

1 adet kırmızıbiber  
250 gram kuşbaşı kuzu eti  
3 adet sivri biber  
2 adet domates  
3 diş sarımsak  
1 adet soğan  
1 adet sarı dolmalık biber  
Tuz, karabiber  
5 çorba kaşığı sıvı yağ

Kırmızıbiberi, sarı biberi, soğanı ve sivri biberi irice doğruyoruz. Tavaya sıvı yağ koyup kızdırıyoruz. Öncelikle etleri kavuruyoruz. Ezilmiş sarımsakları ve doğranmış sebzeleri üzerine alıp 3 dakika daha pişiriyoruz. Sebzelerin diri kalmaları önemli fazla pişirmiyoruz. En son üzerine baharatları koyup servis yapıyoruz.