



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KEBAP

[Sahrap Soysal](#)

- ½ kg kuşbaşı kuzu eti
- 1 fincan zeytinyağı
- 2 adet orta boy kuru soğan
- 5-6 diş sarımsak
- 3 adet orta boy yeşil kabak
- 3 adet orta boy patlıcan
- 3 adet orta boy domates
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı kuru kekik
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 su bardağı sıcak su

Önce patlıcanları alacalı formda soyup bir santim kalınlığında doğrayın. Bol tuzlu suda acı suyunun çıkması için bekletin.

Kabakların dışını kazıtıp yıkayın ve bir santim kalınlığında doğrayıp bol suda bekletin.

Bu arada etleri orta boy bir tencereye koyun. Zeytinyağını ve çok ince yemeklik doğranmış soğanları ilave edin. Orta ısıda ateşte sürekli karıştırarak 7-8 dakika kavurun.

Üzerine 4 bardak sıcak su ekleyip, tuz ve karabiberi katıp, etler yumuşayınca dek pişirin.

Öte yandan kabak ve patlıcanları süzdürüp kağıt havluyla kurulayın. Sonrada bol sıvıyağ koyduğunuz derin bir tavada veya tencerede hafifçe kızartın. Bir el süzgeciyle süzdürerek çıkarın.

Şimdi bir fırın kabının içine etleri suyuyla beraber aktarın. Kızarmış patlıcan ve kabakları katın. Sarımsakları ikiye bölerek ilave edin. Kekik serpiştirip 1 su bardağı suyla ezdiğiniz salçayı ekleyin. Tüm malzemeleri karıştırın.

Fırını 5 dakika önceden ısıtıp, 175 derece, alt üst konuma getirin. Kebabı yaklaşık 40 dakika pişirip çıkarın.

Sıcak olarak servise sunun.