



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ KEBAP

1 orba kaşığı tepeleme yağ  
1 kilo kemiksiz kuzu eti  
1 baş ince kıyılmış soğan  
3 adet iri domates  
1 tatlı kaşığı un  
1 tatlı kaşığı tuz  
5 su bardağı su  
Sebzelerin malzemesi:  
1 adet iri enginar  
1 su bardağı i bezelye  
1 adet orta boy havuç  
2 adet dolmalık biber  
1 kaşık tereyağı  
1 bağ dereotunun yaprakları

- 1) Yağı tencereye koyup kızdırınız. Etleri ilâve ederek bırakacakları suyu çekip pembe bir renk alıncaya kadar 8-10 dakika kavurunuz.
- 2) Sonra soğanını ilâve edip 2 dakika daha kavurunuz.
- 3) Domateslerini ve ununu ilâve ederek 2 dakika daha kavurup tuzunu ve suyunu ilâve ediniz.
- 4) Tam kaynarken üzerlerine toplanan köpükleri alıp atınız ve tencerenin kapağına kapayıp ağır ateşte 1 saat 15 dakika pişiriniz, tencereyi ateşten alınız.

Sebzelerin hazırlanışı:

- 1) Enginarları sapsız olarak ayıklayıp bol limonlu, tuzlu kaynar suda 15-20 dakika haşlayınız.
  - 2) Bezelyeyi haşlayıp bir kenara ayırınız.
  - 3) Havucu temizleyip zar gibi doğrayınız ve kaynar suda 20 dakika haşlayınız.
  - 4) Dolmalık biberi hazırlayınız.
  - 5) Tam servis yapacağınız zaman enginarları bir güvece veya çukur bir kaba oturtunuz. Enginarların yuva gibi ilerine etleri eşit bir şekilde doldurup salçasını üzerine dökünüz.
  - 6) Tereyağını bir tavada eritip, havucu, bezelyeyi, biberi ilâve ediniz, 1 dakika sote yapıp üzerlerine dökerek ve dereotunu serpererek servis yapınız.
-