



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KUZU BUĞULAMASI

900 gram kuzu eti
500 gram patlıcan (2 orta)
100 gram tereyağı ya da margarin (5 çorba kaşığı)
100 gram soğan (1 orta)
200 gram soğan (2 orta)
200 gram havuç (2 orta)
100 gram çiğ krema
200 gram dolmalık biber (5 adet)
300 gram patates (3 orta)
Tuz
Karabiber

1 Bir tencereye, beş silme çorba kaşığı tereyağı ya da margarin kol tarafmdan kemikli olarak ikişer parmak eninde uzun doğranmış 900 gram kuzu eti ve ince kıyılmış bir orta baş soğan koyarak soğanlar ölmüş bir hal alıncaya kadar on dakika kadar kavurmalı, sonra bunlara bir buçuk bardak su ilâve ederek aşağı yukarı 40 dakika kadar pişirmelidir.

2 Sonra tencereyi ateşten alarak etleri çıkartmalı ve suyu da bir süzgeçten geçirmek suretiyle süzmeli ve her ikisini de bir tarafa bırakmalıdır.

3 Daha sonra temiz bir tencereye, bir tarafa bırakmış olduğumuz etleri ve onların üzerine traş edercesine ince soyulmuş, yarım parmak inceliğinde uzunca kesilmiş, iki patlıcan, kibrit şeklinde kesilmiş beş adet dolmalık biber, piyaz soğanı denen yarım ay şeklinde doğranmış iki orta baş soğan, yarım parmak kalınlığında halka kesilmiş, iki orta havuç, soyulmuş ve çiğ olarak dörde bölünmüş üç orta patates, küçük doğranmış iki orta domates, tuz, karabiber, bir çeyrek kahve fincanı çiğ krema ile bir tarafa bırakmış olduğumuz yağlı et suyunu da ilâve ederek etler iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar bunları orta kuvvette ateşte aşağı yukarı 30 - 45 dakika pişirmeli ve servis yapılmalıdır.