



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU BUĞULAMA

1 adet orta boy havuç
3 adet orta boy patates
1 adet orta boy kereviz
200 gram arpacık soğanı
2 çorba kaşığı yağ
1 kilo kuzu kolu, 5 parça
10 su bardağı su
1 çorba kaşığı tuz
1 bağ kıyılmış maydanoz

Sebzelerin hazırlanışı:

- 1) Havucu temizleyip boyuna 4'e yarız. Köşelerini bıçakla aldıktan sonra havucu 3'er santim büyüklüğünde kesin.
- 2) Patatesleri soyup ortadan 4'e yarız. Köşeli kısımlarını bıçakla hafifçe kesin.
- 3) Kerevizi patates gibi temizleyip kesin.
- 4) Soğanları ve hepsini suyun içinde muhafaza ediniz.

Etlerin hazırlanışı:

- 1) Bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Etleri ilâve edip 2'şer dakika alt ve üstünü hafif kızartınız.
- 2) Sonra suyunu, tuzunu ilâve ederek kaynatınız. Kaynamaya başlarken üzerine toplanan köpükleri alıp atınız.
- 3) Tencerenin kapağını kapatıp ağır ateşte 1 saat 10 dakika pişiriniz.
- 4) Sonra sebzeleri ilâve edip 30 dakika daha kaynatınız.