



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU KAPAMASI

Gerekli malzeme:

1 kg kemiksiz kuzu eti

60 gr margarin

2 soğan

2-3 diş sarımsak

1 çorba kaşığı un

1 havuç

1 kereviz

1 patates

7-8 taze soğan

Yarım demet

maydanoz

Yarım demet dereotu

1 tatlı kaşığı tane kırmızıbiber

2-3 büyük pazı yaprağı

Yarım limonun suyu

Tuz

Soğan ve sarımsakları soyup kıyın. Taze soğan, maydanoz ve dereotunu yıkayıp ince ince doğrayın. Patates ve havucun kabuğunu soyup jülyen doğrayın. Kerevizi temizleyip küp küp doğrayın. Kararmaması için limonlu suda 10 dakika bekletin. Eti kuşbaşı doğrayıp bir tencereye alın. Üzerini örtecek kadar su ilave edip 2-3 dakika kaynatın. Eti soğuk suyla yıkayıp süzün.

Tencerede margarini eritip kızdırın. Et, soğan ve sarımsağı ekleyip 1-2 dakika kavurun. Sulandırılmış un ve suyu ilave edip 15 dakika pişirin. Etlerin üzerine sırasıyla havuç, kereviz, patates, taze soğan, maydanoz, dereotu, top kırmızıbiber ve tuzu ekleyin. Üzerini pazı yapraklarıyla kapatın. Üzerini örtecek büyüklükte bir tabak yerleştirip kısık ateşte 15 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.