



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KUZU KAPAMASI

1 kg kuzu eti
5 patates
2 havuç
1 pırasa
1/2 tane lahana
2 kereviz
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1/2 limon
5 bardak su
biraz tuz
karabiber
kekik
2 defne yaprağı
4 çorba kaşığı margarin

Tencereye yağ konup kızdırılır. Soyulmuş soğanları atıp 1 - 2 dakika kavrulduktan sonra yumurta iriliğinde doğranmış etler koyulur. Tuz, biber, kekik, defne yaprağı da ilâve edilir. Limon sıkılır ve orta ateşte pişmeye bırakılır.

öte yandan, irice doğranmış lahana kaynar suya atılıp 4 - 5 dakika haşlanıp süzülür. Hafifçe yumuşamış olan ete ilâve edilir. Onlar pişerken, 15 - 20 dakika sonra, temizlenip doğranılmış havuç, 8 - 10 dakika sonra da kereviz, pırasa ve patates ilâve edilir. Ve hepsi pişip iyice yumuşayınca kadar pişirilip indirilir. Defne yaprakları atılır ve üzerine incecik kıyılmış maydanoz ve tere serpip sıcak sıcak servis yapılır.