



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KUZU KAVURMA

300 gram kuzu kuşbaşı
1 adet soğan
1 adet kırmızı biber
1 çay bardağı zeytinyağı
2 çorba kaşığı hardal
10 adet zeytin
50 gram süzme yoğurt
Yarım demet maydanoz
1 çorba kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı sumak

Öncelikle etleri tencereye alın, suyunu verip çekene dek kavurun. Üzerine az miktarda zeytinyağı koyup 5 dakika daha kavurun. Soğanı yarım ay şeklinde doğrayıp tuzla ovalayın. Etlerin üzerine ekleyip harmanlayın. Daha sonra biberi de iri parçalar halinde doğrayıp etin içine ekleyip karıştırın. Servis tabağına alın, zeytinyağı ve kıyılmış maydanoz ekleyip karıştırın. Çırpılmış yoğurdu üzerine gezdirip servis tabağına alın.