



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU

800 gr. iri doğranmış kuzu eti
1 adet soğan
1 adet kabak
2 adet kırmızı biber
2 adet dolmalık biber
1 adet sarı dolmalık biber
1 dal taze sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
1/2 demet maydanoz sapı
5 dal kekik
3 dal tarhun
1 tatlı kaşığı karabiber
Tuz

Sebzeleri ve taze sarımsağı irice doğrayın. Maydanoz sapı, kekik ve tarhununu bir demet haline getirip mutfak ipiyle bağlayın. Eti, hiç yağ koymadan suyunu salıp çekene dek karıştırarak kavurun. Doğranmış sebzeleri, taze baharat demetini, tane karabiber ve tuzu üzerine ekleyin. Zeytinyağını gezdirip karıştırın ve ocağın altından alın. Yemeği bir fırın kabına koyun; hiç su eklemeden, üzerini bir kapak veya alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 40-45 dakika pişirin.



Fotoğraf "Ersun" tarafından gönderildi. 09.08.2014