



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ YAZ KEBABI

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1/2 kg. kuzu kuşbaşı
1 su bardağı pilavlık pirinç
1 su bardağı su
2 adet orta boy patlıcan
1 bardak süt
6 adet orta boy domates
6 adet sivri biber
1/2 çorba kaşığı toz şeker
150 gr. tereyağı
Tuz
Karabiber
Şeker
1 çay kaşığı limon suyu

Domatesler, ortadan ikiye kesilip, içleri zedelenmeden çıkarılır. Dibi bombeli yuvarlak tencereye dizilir. Patlıcanlar, iri kuşbaşı şeklinde doğranır, tuzlu ve şekerli suda 10-15 dk. bekletildikten sonra sütün içerisine konur ve 5 dk. daha bekletilir. Daha sonra kızgın yağda kızartılır. Etler pişirilip patlıcanla harmanlanır, domateslerin içine doldurulur. Biraz toz şeker serpilip, sivri biber ilave edilir. En az 1 saat tuzlu suda beklemiş pirinç, yayılıp tuz, kara biber serpilir. İçleri çıkarılan domateslere 1 bardak su eklenip pişirilir. Daha sonra pirinçler üstüne ilave edilip pişirmeye devam edilir. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra üstüne tereyağ konup ters çevrilir ve servis yapılır.