



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TENCERE KEBABI

1,500 gr. koyun budu,
1 kaşık sadeyağ,
haşlanmış patates, bezelye ya da havuç,
2 baş soğan,
2 domates ya da yarım kaşık domates salçası,
yeteri kadar tuz, karabiber.

Koyun budunu bir kaşık yağla ateşe bırakın, içerisine küçük küçük doğranmış iki baş soğan, yetecek kadar da tuz koyun, kapağını örtün. Ara-sıra karıştırın, etin kendi bıraktığı suyu buharlaşınca kadar kavurun, hafif bir kızarma olunca domates ya da yarım çorba kaşığı salça atın. Birkaç kere de karıştırın ve etin üzerini örtecek kadar su koyun. Ağır ateşte kaynasın. Bir iki tutam karabiber de atabilirsiniz, Serviste kızarmış veya haşlanmış patates, havuç ya da bezelye konabilir.