



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütəvazi Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

## Göbələkli Quzu

Mantarlı Kuzu



1,5 kq. Sümüklü quzu əti  
1 kq. Göbələk  
4 Ədəd sivri bibər  
2 Ədəd baş soğan  
3 Yemək qaşığı duru yağ  
1 Çay qaşığı qarabibər  
1 Çay qaşığı kəkik  
1,5 Çay qaşığı duz

# Quzu əti 8-10 parçaya bölünür, bir qazana qoyulur, üzərinə ətlərin yarısını biraz keçəcək qədər su tökülür, xaşlanır, bişməyə yaxın ocaqdan alınır.

# Göbələklərəyə isə bir neçə parçaya kəsilir, yarım limon və bir az suyla 10 dəqiqə xaşlanır.

# Göbələklərin suyu süzüləndən sonra, orta böyüklükdə, kənarlı bir məcməyiyyə yayılaraq qoyulur.

# Üzərinə sırası ilə yekə doğranmış bibər, xalqa şəklində doğranmış soğan və ən üstə də bişmiş quzu əti qoyulur, duz və qarabibər səpilir.

# Məcməyiyyə 7-8 qaşiq, ətin xaşlama suyundan qoyulur.

# 190 dərəcə fırında ətlər qızarana qədər bişirilir.

# Ət ocaqdan çıxarılır üzərinə kəkik səpilir, ocaqda 5 dəqiqə daha gözlənilir. Üzərinə qızgın duru yağ gəzdirilir. İstiu olaraq xidmət edilir.

**Not: Göbələk qararmaması üçün, limon suyu ilə xaşlamaq lazımdır.**