



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

Qatıqlı Kabab

Yoğurtlu Kebab



500 gr yağsız dana qiymə
1 Ədəd yekə baş soğan
500 gr qatıq
5 Dış sarmısaq
6 Ədəd kabab kökəsi
1 Stəkan duru yağ
6 Ədəd sivri bibər
9-11 Dal cəfəri
1 Çay qaşığı duz
1 Çay qaşığı qırmızı pul bibər
1 Yemək qaşığı tomat
1 Yemək qaşığı qarabibər
2 Yemək qaşığı duru yağ

- # Qiymə, rende soğan, duz və qarabibər birlikdə 10 dəqiqə yoğrulur, 1 saat dincəldirildikdən sonra, kiftə xarcından qoz böyüklüyündə parçalar qoparılır və barmaq qalınlığında uzun kiftələr şəkilləndirilir.
- # Kiftələr elektrik izgarasında bişərkən, kababçı kökələri bir neçə parçaya kəsilir.
- # Və kənarlı bir petnisə qoyulur.
- # Tamat bir az sulandırılır, üzərinə 1 stəkan duru yağ, az duz qoyulur, kiçik bir tavada tamatın rəngi yüngül dəyişənə qədər bişirilir.
- # Bu qarışım petnisədə bulunan kökələrin üzərinə qoyulur.
- # Kiftələrin üzərinə də az duzda əzilmiş, sarmısaqla qarışdırılmış qatıq tökülür.
- # Yemək qaşığı duru yağın içicinə qırmızı bibər qoyulur və tavada qızdırılır.
- # Qatığın üzərinə gəzdirilir.
- # Ən son cəfəri ilə bəzədilərək sərvə edilir.

Not bu kabab quşbaşı ətə bişiriləcəyi kimi, qatıqda sarmısaq əlavə etmədən də hazırlana bilər.