



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ÇOBAN KAVURMA



1 kg kuzu kuşbaşı
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
2 adet domates
6 adet sivri biber
1 çorba kaşığı sirke
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

- # Tava ateşe yerleştirilir. Isınınca kuşbaşı et atılır. 4-5 dakika çevrilir.
- # Sıvıyağ ve ince kıyılmış soğan ve sarımsak ilave edilir. Soğan gevşeyene kadar kavrulur. (10 dakika kadar)
- # Tohumları alınmış iri doğranmış biber ve sirke eklenir. Kapak kapatılır biraz daha pişirilir.
- # Küp küp doğranmış domates ve tuz katılır, karıştırılır. Kapak tekrar kapatılır. Kısık ateşte 35-40 dakika pişirilir.
- # Son olarak karabiber ve kekik eklenir, karıştırılır, ateşten alınır.
- # 10 dakika sonra sofraya getirilebilir.

Not: Çoban kavurması dana kuşbaşı ile hazırlanacaksa 30 dakika fazla pişirilir.