



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

SÜT KUZU KAPAMA



1 Kg. Kuzu eti
15 - 20 Adet yeşil soğan
7 - 8 Yaprak marul
1 Bağ dereotu
1 Tatlı kaşığı tuz
1 Çay kaşığı karabiber
2 Su bardağı su

- # Ön hazırlık olarak yeşil soğan ve marul yaprakları bol suda yıkanır ve suyu süzülür.
- # Et çukur bir tencereye alınır, hiç bir katkı koymadan 10 dakika kavrulur.
- # Üzerine 5'er cm. uzunluğunda kesilmiş yeşil soğan eklenir.
- # 10 dakika daha et ve soğan birlikte kavrulur.
- # Üzerine birkaç parçaya kesilmiş marul ve 2 su bardağı kaynar su konur.
- # Kısık ateşte 1 saat kadar pişirilir, ocaktan indirilmeden tuz ve karabiber konur.
- # Servis yapılacağı zaman üzerine kıyılmış dereotu serpilir.

Not: Bu kapamaya mevsimine uygun çeşitli sebzeler konabilir.