



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ALUVAYO KIZARTMA

Aluvayo, sığırın bel kemiğinin iki tarafındaki etlerdir. Bunlardan iyi bir parça alıp kemiğiyle sinirini çıkardıktan sonra büküp ipe sıkıca bağlayınız. Bir tencereye birkaç parça havuç, 1 çentilmiş soğan, defne, 1 diş sarımsak koyup eti, üzerine yatırınız. Sadeyağ koyduktan sonra 1 kepçe su koyarak ateşe sürünüz. İlk kaynamada tencereyi çekip tuzunu ekip, kapayıp orta ateşe sürünüz. Bir saat geçince açıp eti çevirip yine kapayıp bırakınız. İki saat sonra indirip eti alıp, sicimi çözüp düzgünce kesip tabağa koyunuz. Kenarına istenilen püreyi garni ediniz. Sonra suyunu süzüp yağını tekrar ateşte çevirip peltelendirerek etin üstüne döküp servis yapınız.

---

© lezzetler.com tarif no:52947 • adı:ALUVAYO KIZARTMA • gönderen:Kan • indirme tarihi:19.09.2024 - 09:29