



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BANAK (ISPARTA)

Isparta İl Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

2 kg Kemikli But Eti (Dana, Keçi, Koyun vs. İsteğe Bağlı Yağlı-Yağsız)
1 Parça Dana Kaval Kemiği (Satırla Kırılmış) (Suyuna Lezzet Vermesi İçin)
10 Su Bardağı Su
1 Tutam Tuz ve Karabiber
3 Adet Pide

Derin bir tencerede kaynamakta olan suya kanı ve sinirleri temizlenmiş but eti ve kırılmış kaval kemiği konulur. Kaynama sırasında suyun üzerine çıkan ve 2kef 2 adı verilen istenmeyen kısım, kaşık veya kevgir yardımıyla toplanıp atılır. (İsteğe bağlı olarak, et suyuna tat vermek için doğranmış soğan da kullanılabilir. Bunun için halka doğranmış soğanlar, karabiber ekilerek biraz bekletildikten sonra pişmesine yakın kaynamakta olan tencereye konulur. Biraz kaynadıktan sonra seçilerek atılır.) Etler elle ayrılabilir kıvama geldiğinde tencereden çıkartılarak parçalara ayrılır. Diğer tarafta en az 12 saat bekletilen pide, lokmalık parçalara kesilerek yayvan bir tabağa tek kat olarak dizilir. Yeterli miktarda suyuyla birlikte etler pidenin üzerine dökölüp dağıtılır. Esasen etler kemiğiyle birlikte konulur ve elle yenir. Ancak son zamanlarda profesyonel aşçılar etleri kemiğinden ayırarak servis yapmaktadırlar. Tercihen üzerine karabiber serpilir.

Not: Pide bulunmadığı durumlarda (hane ölçeğinde) dilimlenip kızartılmış bayat ekmek veya kuru yufka da kullanılabilir.

