



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA YAHNİ

Dana budundan yarı yağlı ve kemiksiz 1 kilo eti yumurta büyüklüğünde doğrayınız, tencereye koyunuz, üstüne birkaç soğan çentiniz, kuvvetli ateşe' sürünüz. Koyuverdiği suyunu çekinceye kadar tahta kaşıkla birkaç kere karıştırınız. Sonra bir kaşık un serpiniz. Hafif pembeleşinceye kadar çevirip tencereyi orta ateşe alınız. İçine bir soğanı yuvarlak doğrayınız, tuz ve Baharat (Reçete 159) serpiniz, 2 -3 sarımsak çentiniz, etle bir hizaya gelinceye dek su doldurup 15 dakika yavaş yavaş pişiriniz.

Not: Tencereyi indirmeden 2 dakika önce tereyağında hafif kızartılmış 5-10 patlıcan, ya da patates konursa daha nefis ve lezzetli olur.