



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ DANA KIZARTMA

Kemikli ya da kemiksiz 1 kilo dana etini yumurta büyüklüğünde doğrayınız, yıkayınız, iyice süzünüz, bir kaba koyunuz, üzerine 2 - 3 soğan rendeleyip karıştırınız, tuzunu, biberini koyduktan sonra bir kez daha karıştırarak kuvvetli ateşte tahta kaşıkla karıştırınız. Etin rengi pembeleşince, 1 kaşık un serpiniz, çevire çevire kızartınız. Sonra 250 gram suda 1 kaşık domates pelvesini eziniz, kızartmanın üstüne dökünüz. Suyu pek az kalıncaya kadar orta ateşte kaynatınız.