



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ ET (KARS)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

750 gr. Kuzu eti
1 çorba kaşığı Margarin veya tereyağı
2-3 adet Orta boy soğan
2-3 adet orta boy Domates
Yarım limon

Domatesler yıkanır. Etler küçük küçük doğranır. Eğer et yağlıysa hiç yağ koymadan, eğer yağsızsa içine yağ eklenerek kendi suyuyla kavrulur. Etler renk değiştirene ve suyunu çekene kadar kavurmaya devam edilir. Bu arada soğanlar ve domatesler halka halka doğranır. Etler kavrulunca içine soğanları eklenir. Bir süre karıştırılır. 5-10 dakika sonra doğranmış domatesler ilave edilir. İstenilirse hepsi bir arada eklenile bilinir. Tercihe göre kıyılmış maydanoz katılır. Tuz ve karabiber koyulur. Tencereye hiç kaşık sokulmaz, sallayarak karıştırılır. Yarım saat kısık ateşte pişirildikten sonra yarım limon sıkılır ve hazır hale gelir.

