



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET KAVURMASI (ZONGULDAK)

750 gr yağsız kuşbaşı dana eti
2 çorba kaşığı margarin
2 adet soğan
1 adet orta boy havuç
2 adet domates
15 adet mantar
4 adet yeşil biber
Tuz
Karabiber

Derin bir tavada margarinini eritin ve içine kuşbaşı eti koyun.
Orta hararetili ateşte, et suyunu salıp ta çekene dek pişirin.
Yemeklik doğranmış soğanları ilave edip, pembeleştirin.
Kazınıp yıkandıktan sonra tavla zarı iriliğinde doğranmış havucu ekleyin ve havuç yumuşayana dek çevirin.
Yıkayıp dilimlenmiş mantarları ilave edin.
Mantarlar suyunu salıp, çektiğinde kabukları soyulduktan sonra küp küp doğranmış domatesleri ekleyin.
Kapağını kapatıp etler ve sebzeler yumuşayana dek pişirin.
Tuzunu ve karabiberini ilave edip servis yapın.

