



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA ANKARA TAVASI

3 kg kuzu kol veya kaburganın alt kısmı  
4 su bardağı pirinç  
1 çorba kaşığı tereyağı  
7 su bardağı su  
Tuz

1. Kuzu kol ya da kaburganın alt kısmının zarlarını temizleyin. Avuç içi büyüklüğünde parçalar halinde kesin.
2. Hazırladığınız kemikli parçaları bakır bir tavaya yerleştirip 7 su bardağı su ekleyin. Tuz ilave edip önceden ısıtılmış 150-160 dereceye ayarlı fırına verin. Fırın ısısını biraz daha düşürüp orta ısıda, etler kızarıncaya ve yumuşayıncaya kadar pişirin.
3. Pirinci yıkayıp süzün. Fırından çıkan etin suyunu derin ve geniş bir fırın kabına alıp pirinci ilave edin. Tereyağını ekleyip pilavı da fırında 45 dakika pişirin.
4. Pilavı fırından çıkarıp üzerine etleri yerleştirin. Tekrar fırına verip 5-10 dakika daha kızartın. Sıcak olarak servis yapın.