



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANKARA TAVA

- 6 parça kemikli et
- 1 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı salça
- 5 adet tane karabiber
- 2 adet defne yaprağı
- 4 çay kaşığı tuz
- 9 çorba kaşığı margarin
- 2 su bardağı arpa şahriye

Eti tencereye yağla beraber koyup çift taraflı kızartalım. Kızarıncaya içine yemeklik doğranmış soğan koyup hafif pembeleştirilelim. Pembeleşince içine salça, defne yaprağı, tane karabiber ve tuz koyup 2 litre kaynamış su ekleyip eti pişmeye bırakalım. Et pişerken şehriyeyi yağda kavurup orta boy bir borcamın dibine yayalım. Et pişince şehriyelerin üstüne dizelim. Etin kalan suyunu süzgeçten süzüp şehriyenin üstünü geçecek kadar dökelim. Isıtılmış 175°C fırında şehriyeler suyunu çekene kadar pişirip sıcak servis yapalım.

