



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANKARA TAVA

1 kg koyun incik
1 orba kaşığı tereyağı
1 adet kuru soğan
3 su bardağı su
Tuz
Pilav için:
3 su bardağı pirinç
3 orba kaşığı tereyağı
2 adet kuru soğan
1 orba kaşığı kuş üzümü
3 su bardağı et suyu
Tuz
Karabiber

Soğan ince kıyılır, tereyağında pembeleşince, incikler atılır. Birkaç kez çevrilir, su eklenir, tencerenin kapağı kapatılır. En az 1 saat haşlanır. Diğer tencereye pilav için tereyağı konur. İnce kıyılmış soğan atılır, pembeleştirilir. Üzerine ılık suda 1 saat beklemiş pirinç atılır. 5 dakika kadar kavurduktan sonra kuş üzümü eklenir, 1-2 dakika daha kavrulur. Tuz, karabiber ve et suyu eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte 15 dakika piştikten sonra, ateş kısılır, 15 dakika daha pişirilir. Yarım saat demlendirilir. Sonra fırın kabına pilav konur, üzerine incikler yerleştirilir. 200 derece, sıcak fırında 15-20 dakika pişirilir.

[ML® Tava Köftesi için tıklayın](#)