



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABUNE

Ergun Köknar

1 kg. koyun eti  
1 kilo pirinç  
2 baş orta soğan  
3 çorba kaşığı katıyağ  
10 bardak su  
Yeterince tuz, biber

Bir tencerede orta yağlı kemiksiz, kuşbaşı koyun eti haşlanır. Tamamen piştikten sonra delikli kepçe ile alınarak ufak ufak didilir. Öte yandan soğanlar soyulup, ufak ufak çentilir Soğanlar tuz ve biberle oğularak bir tencere nin dibine serilir. Soğanların üzerine, ılık su da dinlendirilmiş, birkaç defa sudan geçirile rek, elle hafifçe oğuşturularak, unları giderilmiş pirinç konur. Pirinçlerin üzerine didilen et ler muntazam dizilir. Ağır bir tabakla, etler ve pirinçler bastırılır. Tabağın üstüne çıkıncaya kadar etleri haşladığımız su ilave edilir. Tencerenin ağzı iyice kapatılıp pişmeye bırakılır Pirinç tamamen pişince, tahta bir kaşıkla dlb den alınmak şartı ile tabaklara servis yapılır.

Not: Servis yaparken soğanların, pirincin ve etlerin birbiriyle çok karışmamasına dikkat etmelidir.