



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİ KAVURMA

- 1 kg Banvit Hindi Kalça Kuşbaşı
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 adet orta boy soğan (4'e kesilmiş, yapraklanmış)
- 2 diş sarımsak (iri doğranmış)
- 100 ml et suyu (kaynar)
- 3 adet karanfil
- 1 adet tarçın kabuğu (5 cm uzunluğunda)
- 2 adet defne
- Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Zeytinyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte, etler hafif sararıncaya kadar, yaklaşık 6-7 dak. pişirin. Karıştırmaya devam ederek, soğan ve sarımsağı ekleyip, 6-7 dak. daha soteleyin. Etlerin üzerine et suyunu gezdirip, karanfil, defne ve tarçın kabuğunu ilave edin. Ateşi kısıp, üzerine hafif aralık bırakarak kapak kapatın. Etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 15 dak. pişirin. Tarçın ve defneleri alıp, servis yapın.

