



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAKLI DANA KAVURMA

### Malzeme

- 500 gram dana eti
- 2 yemek kaşığı Sana Kase
- 3 diş sarımsak
- 2 adet kuru soğan
- 2 su bardağı et suyu
- 2 adet sivri biber
- 1 yemek kaşığı salça
- Harcı:
- 2 adet köz biber
- 4 adet kabak
- 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour
- 1 tatlı kaşığı köri
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

### Hazırlanışı

Kuru soğanı piyazlık doğrayınız.

Sarımsak, taze soğanları ve sivri biberleri ayıklayıp, ince ince kıyıp, ayrı ayrı tabaklara alınız.

Kabakların kabuklarını kazıyıp, küp küp doğrayınız.

Köz biberleri şerit şerit doğrayınız.

Yayvan bir tencerede 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour kızdırıp, içine önce den kuşbaşı doğramış etleri ilave edip, iyice kavurunuz.

Etler kavrulunca içine piyazlık doğranmış kuru soğanları, kıyılmış sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Daha sonra içine salçayı, kıyılmış sivri biberleri, ekleyip, salçanın kokusu çıkana kadar pişiriniz.

En son olarak, et suyunu tuz ve karabiberi koyup, etler yumuşayınca kadar orta ateşte pişiriniz. (Suyu az kalır ise pişerken içine sıcak su ekleyiniz.)

Etler pişerken, yayvan bir tencerede 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour'u kızdırıp, köri koyup, körinin kokusu çıkana kadar kavurunuz.

Daha sonra içine doğranmış kabakları, kıyılmış taze soğanları ilave edip, sote ediniz.

En son olarak içine şeritler halinde doğradığınız köz kırmızı biberleri ve kırmızı pul biberi ekleyip, 10?12 dakika orta ateşte kabaklar pişinceye kadar kavurunuz. Pişen kabakları, sıcak su ile ıslattığınız bir kâsenin içine alıp, servis tabağına ters çeviriniz.

Kâsenin etrafına etleri koyup, bir çatal yardımı ile hafifçe kâseyi bir kenarından kaldırıp, yemeği sıcak olarak servis ediniz.



Fotoğraf "piano" tarafından gönderildi. 20.08.2020

---

© lezzetler.com tarif no:28820 • adı:Kabaklı Dana Kavurma • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:21.09.2024 - 04:25