



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KOYUN KAVURMASI

1 kilo orta yağlı koyun eti  
yeteri kadar tuz  
250 gram yoğurt  
2 diş sarımsak

Etleri kuşbaşı iriliğinde parçalara doğramalı. Sonra bunları, dörtte üçünü dolduracak büyüklükte bir tencereye doldurmalı (Daha büyük bir tencerede et, suyunu çabuk çekeceğinden sert olur). Tencereyi ağzı kapalı olarak orta ısı bir ateşe oturtmalı.

Etler sularını salmaya başlayınca ateşin ısısını hafifletmen. Vakit vakit karıştırarak suyunu çekip tencerenin altı hafifçe cızırdamaya başlayınca kadar (yani 75-90 dakika kadar) eti pişirmeli Et, suyunu çekince tuzunu serpmeli ve devamlı karıştırarak 15-20 dakika kadar kavurmalı. Sonra bir tabağa alarak servis yapmalı.

Not: Bu kavurmayla birlikte sarımsaklı yoğurt yenmesi gerekir. Bununla beraber yoğurtsuz da yiyenler pek çoktur. Bu kavurmanın eti beş - on kilo yapıp yazdan hazırlanarak tenekelere doldurulup üzerlerine de eritilerek yağ dökülür ve böylece bir sene kadar kavurmayı saklamak mümkün olur. Böyle saklanmış kavurma kışın gerektiğinde tenekeden çıkarılır ve gerekli yerlerde gerekli yemeklerde kullanılabilir.

---