



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TABAHCÉ

Mide gazlarını giderir, kolay sindirilir, balgam ve safradan ötürü meydana gelen ağız kokusunu giderir, zihin açıklığı verir, cinsel kuvvet ve kudreti artırır, çocuğı güç olanlara çok çocuğı olabilmesi için vücuda gerekli malzemeyi temin eder.

1 kilo yağsız ve but tarafından koyun eti
200 gram kuyruk yağı
300 gram soğan
3 gram safran
1 kilo kereviz
1/2 demet taze nane
1/10 litre sirke
1/10 litre koruk suyu
1 kaşık tuz
1/2 kaşık somak
3 gram kişniş
3 gram kimyon
3 gram tarçın
3 gram zencefil
Yeteri kadar gül suyu

Baharatı ayrı ayrı taş veya tahta havanda dövüp toz durumuna getirmeli. Kuyruk yağını kıyarcasına ince doğramal (Makineden geçirmek daha doğru olur). Sonra bu yağı safranla birlikte toprak bir tencereye koymalı ve orta ısılı bir ateşe oturtmalı. Yağ eriyip de kıkırdağı kavru-luncaya kadar güveci ateşte tutmalı. Beri yanda eti kuşbaşı iriliğinde parçalara doğrayıp yıkamalı ve süzmeli. Eriyen kuyruk yağını ince delikli bir tel süzgeçten geçirmeli. Süzölen yağı güvece koymalı. Buna temizlenmiş ve küçük parçalara doğranmış kerevizle çentilircesine ince doğranmış soğanı ve küçük parçalara doğranmış eti katmalı. Temizlenip yıkanmış ve kıyarcasına ince doğranmış naneyle tuzu katmalı. Karışımı karıştırarak pişirmeli.

Et, suyunu salıp çekince havanda dövölmüş kişniş, kimyon, tarçın ve zencefili birlikte iyice karıştırıp yarısını ete serpmeli.

Baharatın öbür yarısını ise sirkeyle koruk suyu karışımına katmalı. Sonra bu karışımı pişmekte olan kerevizli etin üstüne gezdirerek azar azar dökmeli. Vakit vakit karıştırarak etle sebzesini ilik gibi yumuşa, yıncaya kadar pişirmeli. Güveci ateşten indirince somağı serpmeli. Hafifçe ılımaya bırakmalı. Gül suyunu da gezdirerek serpiştirmeli ve güveci sofraya götürüp servis yapmalı.