



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ DANA GÖĞÜS

Dananın göğüs altından 1 kilo alınız, bir boyda ufak ufak doğrayınız, tuzunu koyunuz, kuvvetli ateşe sürünüz, kaynadığı zaman köpüğünü alınız, sonra tencereyi orta bir ateşe çekiniz. İçine 3 karanfil sokulmuş 1 soğan, yuvarlak doğranmış 1 havuç koyunuz, kapatınız. Etler pişince bir kaba süzünüz. Başka bir tencerede Ak Meyane yapınız. Bunu süzdüğünüz su ile ıslatınız. Tencereyi hafif ateşe sürünüz. Sonra içine biraz karabiber, konserve mantarla haşlanan eti koyunuz. İki üç dakika yavaş yavaş pişirip indiriniz. Dört yumurta sarısını bir parça tereyağı ve bir limonla çalkalayınız, biraz da ince kıyılmış maydanoz ilâve ederek tencereye boşaltınız, iyice karıştırdıktan sonra tabağa koyunuz.

Not: Havuç, et yemeklerinin lezzetini artırır. Baharatlar da öyledir. Bunun için et yemeklerinde kesinlikle havuç ve baharat kullanınız. Göğüs yerine dananın kol, but, file ya da hangi parçası olursa olsun yukarıdaki gibi pişirilebilir.