



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANKARA TAVA

Mazda Lezzete Götüren Marka
Mehmet Yaşin

2 su bardağı arpa şehriye
3 su bardağı su
Tuz
Karabiber
200 gr parça dana eti
1 adet soğan
1 adet domates
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
30 gr tereyağı

Soğanın kabuğunu soyup kıyın. Ayçiçeği yağın tencerede ısıtıp soğanı kısık ateşte kavurun. Eti ilave edip kavurmaya devam edin. Domatesin kabuğunu soyup küçük doğrayın. Ete ekleyin 1-2 dakika daha kavurun. Suyu ilave edip pişirin. Etlar piştikten sonra tereyağını başka bir tencerede eritin. Arpa şehriyeleri ekleyip kavurun. Eti suyuyla birlikte ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte şehriyeler yumuşayana kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

