



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANKARA TAVA

350 gram parça et
1 soğan
2 orta boy domates
2 sivri biber
2 salçalık kırmızı biber
1 yemek kaşığı domates salçası
Ayçiçeği yağı
1 kase arpa şehriye
Sıcak su
Tuz

Öncelikle tavanın içerisine sıvı yağ ve şehriyeleri ekleyerek kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin. Tuz ve baharatlar ile tatlandırın. Orta büyüklükte parçalar şeklinde doğranmış eti, başka bir tencereye alıp biraz yağ ilavesiyle soteleyin. İnce doğranmış soğanı da üzerine ekleyin ve sotelemeye devam edin. Etin büyüklüğüne göre kesilmiş biberleri de sotenin içerisine ekleyin. Yine yanı büyüklükte kesilmiş domatesi ilave edin ve pişirmeye devam edin. Domates salçası ve tuzu ekleyip malzeme yumuşayana kadar pişirin. Tuzla tatlandırın. Önceden kavurduğunuz arpa şehriyeyi servis tabağına alın ve üzerine eti ekleyerek sunuma hazırlayın.

