



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANKARA TAVA

Koyun eti (kol tarafından) 5 kg.
Su 9 su bardağı
Tane karabiber 10 adet
Soğan 1 orta boy
Tereyağı 4 çorba kaşığı
Arpa şehriyesi 4.5 su bardağı
Zeytinyağı 1 çorba kaşığı
Tuz
Karabiber

Eti 8 eşit parçaya bölün. Bir tencereye koyun, soyup piyaz doğradığınız soğanları, tane karabiberleri ve 9 su bardağı suyu ilave edip kaynatın. Kaynamaya başladığında üzerinde oluşan köpükleri bir kaşıkla alın, ağzını kapatarak kısık ateşte et yumuşayana kadar haşlayın. Etin suyunu süzüp ayrı bir kaba alın. Borcam fırın kabına ıslatılmış arpa şehriyesini yayın. Bir tencerede tereyağı ve zeytinyağını kızdırın, 6 su bardağı et suyu, karabiber ve tuz ekleyip kaynatın. Sıcak et suyunu arpa şehriyesinin üzerine dökün. Haşlanmış etleri de arpa şehriyesinin üzerine yerleştirin. 160 derece ısıtılmış fırında pilav suyunu çekip, etler kızarana kadar yaklaşık 45-50 dakika pişirin. Servis yapmadan önce, etleri üzerinden alıp, pilavı karıştırın. Pilavı Borcam oval tepsiye koyun, etleri üzerine dizdikten sonra servis yapın.

