



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ANKARA TAVASI

Anadolujet Magazin

½ kg kuşbaşı doğranmış kuzu eti  
1 su bardağı arpa şehriye  
2 su bardağı sıcak su  
2 çorba kaşığı sıvı yağ  
tuz

Tencereye bir kaşık sıvı yağ ve etleri koyup, etlerin rengi dönene kadar kavurun. İki bardak suyu ekleyip yumuşayınca kadar haşlayın. Gerekirse su ilave edin. Başka bir tencereye yağ koyup, kızınca, şehriyeleri ekleyin, renkleri dönene kadar kavurun. Bir fırın kabına kızaran şehriyeleri koyup üzerine haşladığınız etin suyunu ekleyin. 180 derece fırında suyunu çekene kadar pişirip, üzerine etleri ilave ettikten sonra servis edin.

